Nina Vučinić

Moji recepti - Sirovi i slatki

Naziv:
Moji recepti - sirovi i slatki

Autor:
Nina Vučinić

Napomena autora:
Ispod svakog recepta koji nije moj naveden je izvor od koga je preuzet.
Ostalih više od 90 recepata u knjizi su plod moje mašte.
Sve recepte iz knjige, uključujući i one koji nisu moji, sam lično pripremila, iskusila i fotografisala.

Izdavač:
Institut za prirodnu medicinu Podgorica
(www.prirodnamedicina.org)

Za izdavača:
Zdravko Vučinić

Fotografije:
Nina Vučinić

Dizajn i tehnička priprema:
Đorđe Stanišić

Štampa:
„Ivpe" Cetinje (office@ivpe.me)

Tiraž:
200 komada

Prvo izdanje, Podgorica 2019.

CIP - Каталогизација у публикацији
Национална библиотека Црне Горе, Цетиње

ISBN 978-9940-9959-0-4
COBISS.CG-ID 38919952

"Zatim Bog reče: „Evo, dajem vam
sve bilje koje nosi seme po svoj zemlji, i
sve drveće s plodovima u kojima je seme.
Neka vam to bude za hranu.
Dakle, bilo da jedete, bilo da pijete,
bilo da nešto drugo činite, sve na Božju
slavu činite."

1. Mojsijeva 1:29
1. Korinćanima 10:31

SADRŽAJ

Torte 5
Ostale poslastice 93
Pudinzi 125
Sladoledi 133
Šejkovi 151
Kaše 163
Zeleni kašasti sokovi 169
Cijeđeni sokovi 173
Biljna mlijeka 183
O meni 190

Napomene:

* 1 šolja = 250 ml (2,5dl)

* U svim receptima za torte i kolače za pripremu fila je poželjno orašaste plodove potopiti u vodi najmanje 20 minuta, dok se za pripremu kore ne moraju potapati osim ako nije već navedeno u receptu.

* U nekim receptima se pominje superhrana. Ona je dodatak svakodnevnoj ishrani kojim se nadomješćuju potrebe organizma za hranljivim i ljekovitim sastojcima. Sastojci superhrane su: alga spirulina u prahu, alga hlorela u prahu, ječmena trava u prahu, pšenična trava u prahu, sjeme konoplje u prahu, laneno sjeme (može prethodno samljeveno u prahu), kvasac (inaktivisani).

* Za sastojke u kojima se pominje mlijeko od badema, čokoladno mlijeko od badema i bademova pulpa pogledati stranu 186.

* Kokosovo ulje otopiti tako što se tegla sa uljem potopi u posudu sa vrelom vodom nekoliko minuta. Isto uraditi i kad je kokosov maslac u pitanju.

* Kakao maslac se može otopiti na isti način kao kokosovo ulje ili tako što se količina maslaca koja vam treba prebaci u odgovarajuću posudu i stavi na vruću ploču oko 1 minut.

TORTE



SADRŽAJ

Torta od avokada, borovnica i malina 8
Torta od avokada 10
Torta od malina 12
Torta od lješnika 14
Kokos torta 16
Torta od superhrane 18
Kremasto - osvježavajuća torta 20
Keks - krem torta 22
Torta od kupina 24
Torta od jagoda i superhrane 26
Krem banana torta 28
Čoko - kokos torta 30
Čokoladna torta 32
Torta od jagoda i banana 34
Torta od žitarica 36
Torta od badema 38
Torta od nara 40
Torta od jagoda i pomorandži 42
Šarena sladoled torta 43
Čokoladno - voćna torta 46
Čokoladna torta sa ukusom pomorandže 48
Biskvit torta 50
Torta od čokolade i vanile 52
Sladoled torta od banana 54
Snikers torta 56
Torta sa jagodama 58
Čoko - krem torta 60
Torta od šumskog voća 62
Kakao torta 64
Vanila torta 66
Čiz kejk od šumskog voća 68
Jafa torta 70
Mačje oči 72
Vanila - kokos torta 74
Bajadera torta 76
Torta od 3 vrste čokolade 78
Čokoladna proteinska torta 80
Torta od malina i limuna 82
Torta od ananasa 84
Čokoladni čiz kejk 86
Čiz kejk od jagoda 88
Torta od banana i avokada 90
Čokoladna - avokado torta 92



TORTA OD AVOKADA, BOROVNICA I MALINA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja oraha
- 1/2 šolje badema i indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika agava sirupa

Fil 1:
- 1,5 šolja indijskog oraha
- 1 šolja malina
- 8 supenih kašika kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 4 supene kašike agava sirupa

Fil 2:
- 1 avokado
- 1 šolja indijskog oraha
- 8 supenih kašika kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 5 supenih kašika javorovog sirupa

Priprema:

Kora:
Orahe, bademe i indijske orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati urme i agava sirup i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil 1:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u zamrzivač dok se ne napravi drugi fil.

Fil 2:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko prvog fila. Dekorisati po želji malinama i borovnicama. Tortu staviti u frižider 4 sata.



TORTA OD AVOKADA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja orašastih plodova (badem, indijski orah, suncokret, orah, sjeme bundeve, lješnik)
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika vode

Fil:
- 2 avokada
- 1 šolja indijskog oraha
- 6 supenih kašika javorovog sirupa
- 7 supenih kašika kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa

Priprema:

Kora:
Orašaste plodove promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati urme i vodu i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke, osim kakaoa, promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa. Malo više od pola fila preliti preko kore. U drugu polovinu dodati i promiješati kakao a zatim preliti preko prve polovine fila. Dekorisati po želji. Tortu staviti u frižider 4 sata.



TORTA OD MALINA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja sitnog kokosovog brašna
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika bademovog putera
- prstohvat soli

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1 šolja malina
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 6 supenih kašika agava sirupa

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider 4 sata.



TORTA OD LJEŠNIKA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja urmi
- 1/2 šolje sitnog kokosovog brašna
- 1 supena kašika lješnikovog putera

Fil:
- 1,5 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje lješnika
- 1 supena kašika lješnikovog putera
- 1/2 šolje agava sirupa
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje čokoladnog mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1 banana

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.



KOKOS TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja urmi
- 2/3 šolje sitnog kokosovog brašna
- 2/3 šolje bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 2/3 šolje bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)

Preliv:
- 1/2 šolje kokosove kreme
- 4 supene kašike kokosovog šećera

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Preliv:
Sastojke promiješati u blenderu, a zatim dekorisati tortu. Dekoracija kokosovom kremom bi trebala biti isprekidana a ne iz jednog dijela, jer će se kokosova krema stvrdnuti pa će rezanje torte biti otežano. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.



TORTA OD SUPERHRANE

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja sitnog kokosovog brašna
- 1 supena kašika superhrane
- 1 šolja oraha
- 2 šolje urmi

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1 supena kašika superhrane
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/3 šolje javorovog sirupa
- 1/2 šolje vode

Preliv od čokolade:
- 1 šaka indijskog oraha
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/3 šolje agava sirupa
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu. Od iste smjese napraviti nekoliko bombica koje treba ostaviti sa strane za dekoraciju torte.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu dekorisati bombicama.

Preliv od čokolade:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko bombica. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.



KREMASTO - OSVJEŽAVAJUĆA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje oraha
- 1 šolja urmi
- 2 supene kašike organskog kakaoa
- 1 supena kašika kakaoa u zrnu

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1 šolja bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće
- 3/4 šolje agava sirupa
- 2 supene kašike soka od limuna
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1 šolja šumskog voća

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke, osim šumskog voća, promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore, a zatim u nju utisnuti šumsko voće kao dekoraciju. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



KEKS - KREM TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja badema
- 1 šolja kokosovog brašna
- 1 šolja sitnog kokosovog brašna
- 1/2 šolje bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće
- 4 supenih kašika agava sirupa

Čokoladna krema:
- 2,5 šolje indijskog oraha
- 1 šolja bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 6 supenih kašika agava sirupa
- 2 supene kašike organskog kakaoa u prahu

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa. U slučaju da vam je smjesa suva, dodati još malo mlijeka od badema ili vode. Pola kore prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu, a drugu polovinu izdvojiti sa strane.

Čokoladna krema:
Sve sastojke promiješati u blenderu, dok se ne dobije gusta sjedinjena smjesa. Pola kreme preliti preko kore. Polovinu kore koju ste prethodno izdvojili sa strane lagano rasporedite preko kreme. Na kraju drugu polovinu kreme razmažite po čitavoj torti. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



TORTA OD KUPINA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja sitnog kokosovog brašna
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika javorovog sirupa

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje kupina
- 3/4 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje javorovog sirupa

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku, dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu, dok se ne dobije kremasti fil koji treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.



TORTA OD JAGODA I SUPERHRANE

Sastojci:

Kora:
- 1/2 šolje oraha
- 1/2 šolje sitnog kokosovog brašna
- 3/4 šolje bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja urmi
- 2 supene kašike javorovog sirupa
- 1 supena kašika mlijeka od badema pripremljenog kod kuće

Fil 1:
- 1,5 šolja indijskog oraha
- 1 šolja jagoda
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/3 šolje javorovog sirupa
- 1/3 šolje mlijeka od badema pripremljenog kod kuće

Fil 2:
- 1,5 šolja indijskog oraha
- 1 kafena kašičica superhrane
- 1/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 5 supenih kašika mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1/4 šolje javorovog sirupa
- 1 supena kašika vode

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil 1:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Fil 2:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko prvog fila. Tortu staviti u frižider oko 3 sata.



KREM BANANA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja sitnog kokosovog brašna
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika bademovog putera
- 1 banana
- 1 supena kašika kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)
- vode po potrebi

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/3 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/3 šolje agava sirupa
- 1/2 banane
- 1/2 šolje vode

Preliv:
- 1 šaka indijskog oraha
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/3 šolje agava sirupa
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa

Priprema:

Kora:
Sve sastojke, osim banane i kokosovog maslaca, promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu. Koru premazati kokosovim maslacem i po njoj rasporediti 1 isjeckanu bananu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u zamrzivač dok se ne napravi preliv.

Preliv:
Sve sastojke kratko promiješati u blenderu kako bi ostali komadići indijskog oraha a zatim preliti preko fila. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.



ČOKO - KOKOS TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja sitnog kokosovog brašna
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika lješnikovog maslaca
- 1 supena kašika agava sirupa

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje sitnog kokosovog brašna
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 šolja mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 9 supenih kašika agava sirupa
- 1 supena kašika organskog kakaoa

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke, osim agava sirupa i kakaoa, promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa. Pola smjese preliti preko kore. U drugu polovinu smjese dodati agava sirup i kakao pa opet miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko prve polovine fila. Tortu staviti u frižider najmanje 2 sata.



ČOKOLADNA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1/2 šolje bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 2/3 šolje sitnog kokosovog brašna
- 1/3 šolje čia sjemenki
- 1 šaka badema
- 1 supena kašika meda
- 1 supena kašika agava sirupa
- 1 supena kašika bademovog putera

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/3 šolje i 1 supena kašika javorovog sirupa
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Dekorisati jagodama. Tortu staviti u frižider 2 sata.



TORTA OD JAGODA I BANANA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja badema
- 3/4 šolje urmi
- 3 supene kašike agava sirupa
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1 šolja jagoda
- 7 supenih kašika agava sirupa
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/4 šolje vode
- 1/2 banane

Preliv:
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1/4 šolje agava sirupa
- 1 šaka indijskog oraha

Priprema:

Kora:
Bademe i indijske orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neki drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider dok se ne napravi preliv.

Preliv:
Kokosovo ulje, kakao i agava sirup promiješati u blenderu nekoliko sekundi a zatim dodati indijski orah pa opet miješati kratko kako bi se dobio preliv sa sitnim komadićima indijskog oraha koji treba preliti preko fila. Tortu opet vratiti u frižider 2 sata.



TORTA OD ŽITARICA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja oraha
- 1 šolja urmi

Fil:
- 1 šolja ječmenih pahuljica (prethodno potopljenih u vreloj vodi 5 minuta, a zatim iscijeđenih)
- 1 banana
- 1 šolja indijskog oraha
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 2 supene kašike kokosovog proteina
- 1/2 šolje vode
- 5 supenih kašika javorovog sirupa

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati urme pa miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke staviti u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frizider 1 sat.



TORTA OD BADEMA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja sitnog kokosovog brašna
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika bademovog putera
- 3 supene kašike javorovog sirupa

Karamel:
- 20 urmi
- 2 supene kašike bademovog putera
- 4 supene kašike bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće
- 1/2 kafene kašičice nerafinisane soli
- 4 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće
- 3 supene kašike javorovog sirupa
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 2/3 štapića vanile

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Karamel:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko karamele. Tortu dekorisati usitnjenim bademima, a zatim je staviti u frižider 4 sata.



TORTA OD NARA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja oraha
- 1 šolja kokosovog brašna
- 1 šolja urmi

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje agava sirupa
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje cijeđenog soka od nara

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko kore. Dekorisati po želji. Tortu staviti u frižider 2 sata.



TORTA OD JAGODA I POMORANDŽI

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja oraha
- 1/2 šolje badema
- 1,5 šolja urmi

Fil:
- 3 šolje indijskog oraha
- 2/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 2/3 šolje cijeđenog soka od pomorandže
- kore cijeđenih pomonadži
- 1/2 šolje agava sirupa
- sok od jednog limuna
- prstohvat nerafinisane soli

Preliv:
- 1/2 šolje prethodno napravljenog fila
- 1,5 šolja jagoda

Priprema:

Kora:
Orahe i bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati urme i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa. Izdvojiti pola šolje fila i sačuvati ga za preliv od jagoda, a drugu polovinu preliti preko kore. Tortu staviti u zamrzivač dok se ne napravi preliv od jagoda.

Preliv:
Sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko fila. Tortu staviti u frižider 2 sata.



ŠARENA SLADOLED TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja oraha
- 1/2 šolje suncokreta i kokosovog brašna
- 2 šolje urmi

Rozi fil:
- 1,5 šolja jagoda
- 1 šaka indijskog oraha
- 5 urmi
- 1 supena kašika meda

Narandžasti fil:
- 2 oljuštene i isjeckane japanske jabuke
- 1/2 banane

Žuti fil:
- 1,5 šolja isjeckanog ananasa

Zeleni fil:
- 2 banane
- 2 kafene kašičice alge spiruline u prahu

Ljubičasti fil:
- 1 šolja kupina
- 1/3 šolje agava sirupa

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Rozi fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu i preliti preko kore a zatim staviti u zamrzivač dok se ne napravi sledeći fil.

Narandžasti fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu i preliti preko rozog fila, a zatim staviti u zamrzivač dok se ne napravi sledeći fil.

Žuti fil:
Ananas promiješati u blenderu i preliti preko naradžastog fila, a zatim staviti u zamrzivač da odstoji pola sata dok se smjesa ne zaledi kako se ne bi sjedinila sa sledećim filom.

Zeleni fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu i preliti preko žutog fila, a zatim staviti u zamrzivač dok se ne napravi sledeći fil.

Ljubičasti fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu i preliti preko zelenog fila. Dekorisati ananasom, jagodama, kivijem ili drugim voćem po želji. Tortu staviti u zamrzivač 5 sati.



ČOKOLADNO - VOĆNA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja indijskog i običnog oraha
- 1/2 šolje pšeničnih klica
- 1/2 šolje kokosovog brašna
- 20 urmi
- 2 supene kašike meda
- 2 supene kašike organskog kakaoa
- 3 banane

Fil:
- 2,5 šolje indijskog oraha
- 35 urmi
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje šumskog voća
- 1 banana
- 3 supene kašike agava sirupa
- 2 supene kašike organskog kakaoa

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke, osim banana, i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu. Preko kore isjeckati 3 banane.

Fil:
Sve sastojke, osim agava sirupa i kakaoa, promiješati u blenderu i pola od dobijene smjese preliti preko kore. U drugu polovinu dodati agava sirup i kakao i preliti preko prve polovine fila. Dekorisati aronijama i čia sjemenkama. Tortu staviti u frižider 2 sata.



ČOKOLADNA TORTA SA UKUSOM POMORANDŽE

Sastojci:

Kora:
- 1/2 šolje badema
- 1/2 šolje suncokreta
- 20 urmi
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1 šolja cijeđenog soka od pomorandže
- 1/4 kore pomorandže
- 4 supene kašike meda
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- prstohvat nerafinisane soli

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesta koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider 4 sata.



BISKVIT TORTA

Sastojci

Kora:
- 1,5 šolja oraha
- 2 šolje urmi
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1 supena kašika vode

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 15 urmi
- 1/2 šolje šumskog voća
- 1/4 šolje vode
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1 banana

Priprema:

Kora:
Sve sastojke promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke, osim kakaoa, promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa. Polovinu smjese preliti preko kore i staviti u frižider da se stegne. U drugu polovinu smjese sipati kakao i ponovo promiješati a zatim preliti preko prve polovine fila. Dobijenu tortu staviti u firižider 3 sata.



TORTA OD ČOKOLADE I VANILE

Sastojci:

Kora:
- 2 šolja badema
- 2 šolje urmi
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1 kafena kašičica meda

Fil 1:
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1/4 šolje vode
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile

Fil 2:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje vode
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 3 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 supena kašika ekstrakta vanile

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil 1:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Fil 2:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko prvog fila. Tortu staviti u frižider 4 sata.



SLADOLED TORTA OD BANANA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja indijskog oraha
- 1/2 šolje bademovog maslaca
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile
- 2 supene kašike meda

Fil:
- 8 banana
- 1/4 šolje agava sirupa
- 5 supenih kašika bademovog maslaca
- 1 supena kašika ekstrakta vanile

Preliv:
- 1 banana
- 3 supene kašike bademovog maslaca
- 1 kafena kašičica organskog kakaoa
- 1/3 šolje agava sirupa

Priprema:

Kora:
Indijski orah promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko fila. Tortu staviti u zamrzivač 4 sata.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



SNIKERS TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja kikirikija
- 1 šolja pšeničnih klica
- 1 šolja urmi
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 2 kafene kašičice kikiriki putera

Snikers namaz:
- 2 šolje urmi (prethodno potopljenih u vodi 2 sata)
- 3 kafene kašičice kikiriki putera
- 2 kafene kašičice ekstrakta vanile
- 2 supene kašike vode

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile
- 3 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)

Priprema:

Kora:
Kikiriki promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Snikers namaz:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba namazati preko kore.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko snikers namaza. Tortu staviti u frižider 1 sat.



TORTA SA JAGODAMA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja oraha
- 2 šolje urmi
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja pšeničnih klica
- 2 šolje jagoda

Fil:
- 2,5 šolja indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 1/2 štapića vanile
- 7 supenih kašika kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje vode
- 1 banana

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke, osim jagoda, i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu. Preko kore rasporediti dvije šolje isjeckanih jagoda.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider 4 sata.



ČOKO - KREM TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja oraha
- 1 šolja pšeničnih klica
- 2 šolje urmi
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 2 banane

Preliv:
- 1,5 šolja indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 3 kafene kašičice ekstrakta vanile
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/4 šolje čokoladnog mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1 banana

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke, osim banana, i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu. Preko kore rasporediti dvije isjeckane banane.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider 2 sata.



TORTA OD ŠUMSKOG VOĆA

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje oraha
- 2 šolje urmi
- 2 šolje pšeničnih klica

Preliv:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 1 banana
- 2 šolje šumskog voća
- 2 kafene kašičice ekstrakta vanile
- 4 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje vode

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Dekorisati šumskim voćem. Tortu staviti u zamrzivač 2 sata.



KAKAO TORTA

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje badema
- 2 šolje pšeničnih klica
- 2 šolje urmi
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 2 kafene kašičice meda
- 1/2 kruške
- 2 banane

Preliv:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 kruške
- 5 kafenih kašičica organskog kakaoa
- sok od 1/2 limuna
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje čokoladnog mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 2 supene kašike kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke, osim krušku i banane, i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu. Preko kore rasporediti pola isjeckane kruške i dvije banane.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Ukrasiti komadićima organskog kakaoa. Tortu staviti u frižider 1 sat.



VANILA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja urmi
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 3 kafene kašičice kokosovog brašna
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile

Preliv od vanile:
- 2 šolje indijskog oraha
- 3 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 štapić vanile (izrezati ga po sredini pa nožem sastrugati sadržaj)
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile
- 4 supenih kašika agava sirupa
- 1/2 šolje vode

Priprema:

Kora:
Indijski orah promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjednjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Preliv od vanile:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u zamrzivač 2 sata.



ČIZ KEJK OD ŠUMSKOG VOĆA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja oraha
- 1 šolja urmi (prethodno potopljenih u vodi 20 minuta)

Fil:
- 1,5 šolja indijskog oraha
- 1 kafena kašičica nerafinisane soli
- 7 supenih kašika vode

Preliv:
- 300g šumskog voća
- 9 supenih kašika agava sirupa

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati urme i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu, a zatim dobijenu smjesu preliti preko fila. Tortu staviti u zamrzivač 3 sata.

(prema modifikovanom receptu sa Interneta)



JAFA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1/2 šolje badema
- 1/2 šolje lješnika
- 1 šolja kokosovog brašna
- 20 urmi
- 3 supene kašike meda

Fil od pomorandže:
- 1 šolja indijskog oraha
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje cijeđenog soka od pomorandže
- kora od 1/2 organske pomorandže
- 4 supene kašike meda

Fil od čokolade:
- 1 šolja indijskog oraha
- 1/4 šolje limunovog soka
- 1/3 šolje meda
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 štapić vanile
- 3 supene kašike organskog kakaoa

Priprema:

Kora:
Bademe i lješnike promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil od pomorandže:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u zamrzivač oko pola sata.

Fil od čokolade:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko fila od pomorandže. Dobijenu tortu vratiti u zamrzivač 1 sat.

(Prema modifikovanom receptu Sanje Čuturilov Veselinović, www.zivetizdravo.org)



MAČJE OČI

Sastojci:

Kora:
- 3 šolje badema
- 2 šolje urmi
- 4 kafene kašičice organskog kakaoa

Krema:
- 1,5 šolja indijskog oraha
- 2 supene kašike agava sirupa
- 5 urmi
- 2 kafene kašičice ekstrakta vanile
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 2 banane

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa. Na radnu površinu staviti prozirnu foliju na koju treba raširiti koru. Rukama oblikovati koru u obliku velike kocke (ne smije biti tanko).

Krema:
Sve sastojke, osim banane, promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa. Izdvojiti pola šolje kreme sa strane a ostatak razmazati preko kore. Na kremu uzduž staviti dvije banane, a zatim rukom zarolati koru sa obje strane preko banana. Na kraju, ostatak kreme razmazati preko torte. Tortu staviti u frižider 4 sata.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



VANILA-KOKOS TORTA

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje oraha
- 1 šolja urmi

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/2 šolje vode
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 3 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 supena kašika ekstrakta vanile

Priprema:

Kora:
Orahe miješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati urme i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Kakao posuti preko fila. Kolač staviti u frižider 2 sata.



BAJADERA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja badema
- 1 šolja urmi
- 1 kafena kašičica organskog kakaoa

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 3 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 supena kašika ekstrakta vanile
- 1/2 šolje vode

Preliv:
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 2 supene kašike agava sirupa

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije gusta kremasta smjesa koju treba preliti preko kore i staviti u zamrzivač 20 minuta.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko fila. Tortu staviti u frižider 4 sata.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



TORTA OD 3 VRSTE ČOKOLADE

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje badema
- 3 supene kašike agava sirupa
- 4 supene kašike kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 supene kašike vode

Prvi fil - tamna čokolada:
- 1 šolja indijskog oraha
- 2 supene kašike organskog kakaoa
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog u 1/4 šolje vode)
- 1 kafena kašičica limunovog soka
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile

Drugi fil - smeđa čokolada:
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 ravna supena kašika organskog kakaoa
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog u 1/4 šolje vode)
- 1 kafena kašičica limunovog soka
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile

Treći fil - bijela čokolada:
- 1 šolja indijskog oraha
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog u 1/4 šolje vode)
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Prvi fil - tamna čokolada:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Drugi fil - smeđa čokolada:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko prvog fila.

Treći fil - bijela čokolada:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko drugog fila. Tortu staviti u frižider 1 sat.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



ČOKOLADNA PROTEINSKA TORTA

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje badema
- 1 šolja suvih šljiva
- 1/2 šolje suvih smokava
- 3 supene kašike meda
- 4 kafene kašičice organskog kakaoa

Džem:
- 2 šolje suvih šljiva
- 1 šolja vode

Fil:
- 1 šolja indijskog oraha
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog u 1/4 šolje vode)
- 1 šolja urmi
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 2 kafene kašičice ekstrakta vanile

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Džem:
Šljive i vodu zajedno promiješati u blenderu i dobijeni džem namazati preko kore.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko džema od šljiva. Tortu staviti u frižider 1 sat.



TORTA OD MALINA I LIMUNA

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje oraha
- 1 šolja urmi
- 1/2 kafene kašičice nerafinisane soli

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 1/4 šolje soka od limuna
- 2 kafene kašičice ekstrakta vanile
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje meda
- prstohvat himalajske soli
- 1,5 šolja malina

Priprema:

Kora:
Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgorvarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke, osim malina, promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa. 1/3 smjese preliti preko kore. U preostali dio usuti maline i miješati dok se ne dobije roza kremasta smjesa koju treba preliti preko bijele smjese. Tortu staviti u frižider 4 sata.

(prema modifikovanom receptu sa Interneta)



TORTA OD ANANASA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja oraha
- 1/2 šolje badema
- 1,5 šolja urmi
- 1/2 kafene kašičice nerafinisane soli
- 1 supena kašika meda

Fil:
- 3 šolje indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 150g ananasa
- 1/2 šolje vode
- 1 kafena kašičica nerafinisane soli
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 3 supene kašike meda

Preliv:
- 100g ananasa
- 1/2 šolje meda

Priprema:

Kora:
Bademe i orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blender dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore.

Preliv:
Sastojke promiješajte u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko fila. Tortu staviti u zamrzivač 4 sata.



ČOKOLADNI ČIZ KEJK

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja oraha
- 1/2 šolje badema
- 1 šolja urmi
- 1 supena kašika meda
- 1/2 kafene kašičice nerafinisane soli

Fil:
- 2 šolje indijskog oraha
- 6 supenih kašika meda
- 6 supenih kašika kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1/2 šolje vode

Priprema:

Kora:
Orahe i bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Dekorisati kokosovim brašnom i sjemenkama bundeve. Torta staviti u frižider 2 sata.



ČIZ KEJK OD JAGODA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja oraha
- 1/2 šolje badema
- 1 šolja urmi
- 1/2 kafene kašičice nerafinisane soli
- 1 supena kašika meda

Fil:
- 3 šolje indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 150g jagoda
- 2 šolje vode
- 1 kafena kašičica nerafinisane soli
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 3 supene kašike meda

Preliv:
- 100g jagoda
- 1/2 šolje meda
- 1/2 šolje vode

Priprema:

Kora:
Bademe i orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko kore.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko fila. Tortu staviti u frižider 5 sati.

(prema modifikovanom receptu sa Interneta)



TORTA OD BANANA I AVOKADA

Sastojci:

Kora:
- 2 šolje: oraha, badema, sjemenki suncokreta, sjemenki bundeve, lješnika i čia sjemenki
- 1,5 šolja urmi
- 1 supena kašika meda

Fil:
- 5 banana
- 1 avokado
- 1/2 šolje kokosovog brašna
- 5 supenih kašika kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 2 supene kašike meda

Preliv:
- 10 supenih kašika integralnog tahinija od susama
- 8 supenih kašika meda
- 2 supene kašike organskog kakaoa
- 3 supene kašike vode

Priprema:

Kora:
Orašaste plodove promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati med i urme i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko kore.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko fila. Dekorisati kokosovim brašnom. Tortu staviti u frižider 5 sati.



ČOKOLADNA - AVOKADO TORTA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolje oraha
- 1 šolja urmi
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1 supena kašika javorovog sirupa
- prstohvat nerafinisane soli

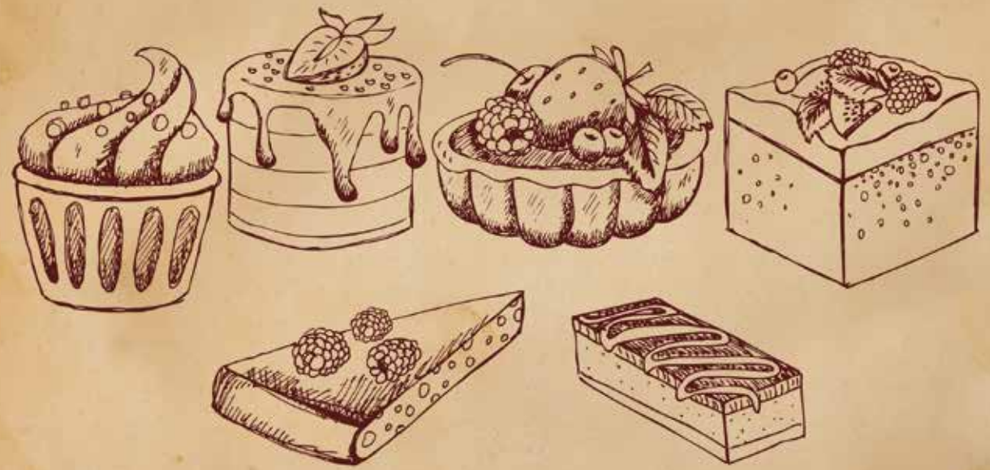
Fil:
- 4 avokada
- 1/2 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 3 supene kašike organskog kakaoa
- 1/2 šolje javorovog sirupa
- prstohvat nerafinisane soli

Priprema:

Kora:
Orah promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u kalup ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko kore. Tortu staviti u frižider 4 sata.

OSTALE POSLASTICE



SADRŽAJ

Zdrava plazma i krem za palačinke 96
Nutela 98
Slatki krem 100
Kolač od bademove pulpe i banana 102
Čokolada sa ukusom jagoda 104
Snikers čokoladice 106
Rolat od vanile i limuna 108
Sirove palačinke sa kremom 110
Čupavci 112
Kolač od bademove pulpe i kokosovog maslaca 114
Kolačići od indijskog oraha 116
Bombice 118
Čokolada sa ukusom pomorandže 120
Čokoladni užitak 122
Kolačići sa ukusom smokija 124



ZDRAVA PLAZMA I KREM ZA PALAČINKE

Sastojci:

Keks:
- 1 šaka indijskog oraha
- 1 šaka oraha
- 1 šaka badema

Krem:
- 2 šake indijskog oraha
- 3 kafene kašičice agava sirupa ili nekog drugog zaslađivača
- 1 supena kašika organskog kakaoa
- 1/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog u 1/4 šolje vode)

Priprema:

Keks:
Orašaste plodove pojedinačno promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno.

Krem:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije krem.



NUTELA

Sastojci:

- 2 šolje lješnika
- 4 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile
- 1/2 šolje urmi (prethodno potopljene u vodi 10 minuta)
- 3 supene kašike meda
- 1 šolja vode

Priprema:

Lješnike promiješati u blenderu što veće snage dok se ne dobije puter, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba sipati u teglu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



SLATKI KREM

Sastojci:

- 200g integralnog tahinija
- 100g organskog kakaoa
- 4 supenih kašika meda ili nekog drugog zaslađivača po želji
- 3/4 šolje vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa. Po želji se može dodati kokosovo brašno.



KOLAČ OD BADEMOVE PULPE I BANANA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa

Preliv:
- 2 banane
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 3 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 3 supene kašike agava sirupa

Priprema:

Kora:
Indijski orah promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno a zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba preliti preko kore. Kolač staviti u frižider 3 sata.



ČOKOLADA SA UKUSOM JAGODA

Sastojci:

- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja smrznutih ili svježih jagoda
- 1/2 šolje vode
- 1/2 šolje javorovog sirupa
- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba usuti u kalup ili neku drugu odgovarajuću posudu. Čokoladu staviti u zamrzivač 2 sata.



SNIKERS ČOKOLADICE

Sastojci:

Keks:
- 2 šolje badema
- 4 supene kašike javorovog sirupa
- 1/8 kafene kašičice nerafinisane soli
- 4 supene kašike kokosovo ulja (prethodno otopljenog)

Karamel:
- 1 šolja urmi (prethodno potopljenih u vodi pola sata)
- 3 supene kašike kikiriki putera
- 2 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 2 supene kašike vode
- 1/4 kafene kašičice ekstrakta vanile
- 1/4 šolje kikirikija

Čokoladni preliv:
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/4 šolje organskog kakaoa
- 2 supene kašike javorovog sirupa
- 1 kafene kašičica ekstrakta vanile

Priprema:

Keks:
Bademe promiješati u multipraktiku, zatim ih dodatno promiješati u mlinu za kafu ili drugi sličan uređaj da bi se dobilo sitno brašno. Ostale sastojke zajedno sa brašnom od badema promiješati u multipraktiku dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Karamel:
Sve sastojke, osim kikirikija, promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti preko keksa. Zatim u multipraktiku promiješati kikiriki i preliti preko karamel sloja. Čokoladicu staviti u zamrzivač 20-30 minuta, dok smjesa ne postane čvrsta.

Čokoladni preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa. Izvaditi čokoladicu iz zamrzivača i narezati je na kocke koje treba umakati u čokoladni preliv, a zatim vratiti u zamrzivač 5 minuta.

(prema modifikovanom receptu sa Interneta)



ROLAT OD VANILE I LIMUNA

Sastojci:

Kora:
- 1,5 šolja badema
- 1/4 šolje organskog kakaoa
- 1/4 šolje javorovog sirupa
- 2 prstohvata nerafinisane soli
- 2 prstohvata cimeta
- 4 supene kašike mlijeka od badema pripremljenog kod kuće

Fil:
- 1 šolja indijskog oraha
- 1/3 šolje javorovog sirupa
- 1 štapić vanile
- 1/4 šolje mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- sok od pola limuna

Priprema:

Kora:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Fil:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba staviti u zamrzivač 20 minuta da se stegne. Zatim smjesu razmazati preko kore koju treba savijati u obliku rolata. Rolat staviti u zamrzivač 1 sat.

(prema modifikovanom receptu sa Interneta)



SIROVE PALAČINKE SA KREMOM

Sastojci:

Palačinka:
- 2 velike banane
- 1/4 kruške
- 1 šaka isjeckanog ananasa

Krema:
- 2 šake indijskog oraha
- 3 kafene kašičice agava sirupa
- 1 supena kašika organskog kakaoa
- 1/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog u 1/4 šolje vode)

Priprema:

Palačinka:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kašasta smjesa. Smjesu preliti u tankom sloju u obliku palačinki na list dehidratora. Dehidrirati 6 do 8 sati na 41 °C.

Krema:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa koju treba namazati na palačinku. Po želji, preko kreme staviti kolutiće banane i isjeckanu krušku i zarolati palačinku.



ČUPAVCI

Sastojci:

Čupavci:
- 1 šolja suvih šljiva (prethodno potopljenih u vodi 20 minuta)
- 1 šolja urmi (prethodno potopljenih u vodi 20 minuta)
- 2 šolje badema
- 1/2 šolje kokosovog brašna
- 2 kafene kašičice ekstrakta vanile

Čokoladni preliv:
- 3/4 šolje kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)
- 3 supene kašike agava sirupa
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- kokosovo brašno po potrebi

Priprema:

Čupavci:
Bademe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u četvrtastu modlu ili neku odgovarajuću posudu. Smjesu staviti u frižideru 1 sat. Zatim izrezati čupavce u obliku kocke.

Čokoladni preliv:
Sve sastojke, osim kokosovog brašna, promiješati u blenderu. Čupavce umakati u dobijeni čokoladni preliv a zatim ih uvaljatu u kokosovo brašno. Vratiti ih u frižider 20 minuta.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



KOLAČ OD BADEMOVE PULPE I KOKOSOVOG MASLACA

Sastojci:

Kora:
- 1 šolja bademove pulpe (ostatak od bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće)
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 3 kafene kašičice kokosovog brašna

Preliv:
- 1/2 šolje kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa
- 3 kafene kašičice agava sirupa

Priprema:

Kora:
Indijski orah promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu.

Preliv:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije preliv koji treba preliti preko kore. Kolač staviti u frižider 1 sat.

(prema receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



KOLAČIĆI OD INDIJSKOG ORAHA

Sastojci:

- 1/2 šolje indijskog oraha
- 2/3 šolje urmi
- 5 kafenih kašičica bademovog maslaca
- 1/4 šolje organskog kakaoa u zrnu

Priprema:

Indijski orah samljeti u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati urme i bademov maslac i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa. Smjesu premjestiti u odgovarajuću posudu i rukom promiješati sa kakaom u zrnu, a zatim oblikovati kolačiće po želji.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



BOMBICE

Sastojci:

- 1 šolja oraha
- 1 šolja pšeničnih klica
- 1,5 šolja urmi (prethodno potopljenih u vodi 10 minuta)
- 2 supene kašike meda
- 2 supene kašike organskog kakaoa
- sitni kokos u kojem treba uvaljati dobijene bombice

Priprema:

Orah promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, zatim dodati ostale sastojke, osim kokosa, i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa od koje treba praviti bombice i uvaljati ih u kokosovo brašno.

(prema receptu Nikole Šavije)



ČOKOLADA SA UKUSOM POMORANDŽE

Sastojci:

- sok od 2 cijeđene pomorandže
- 2 banane
- 14 urmi
- 1 supena kašika organskog kakaoa
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba usuti u modlu ili neku drugu odgovarajuću posudu sa poklopcem. Staviti u zamrzivač 4 sata. Isti sastojci se mogu koristiti i za sladoled.



ČOKOLADNI UŽITAK

Sastojci:

- 1/2 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje indijskog oraha
- 5 supenih kašika javorovog sirupa
- 2 supene kašike organskog kakaoa

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu, zatim smjesu usuti u kalupe za čokoladu. Čokoladu staviti u zamrzivač 1 sat.



KOLAČIĆI SA UKUSOM SMOKIJA

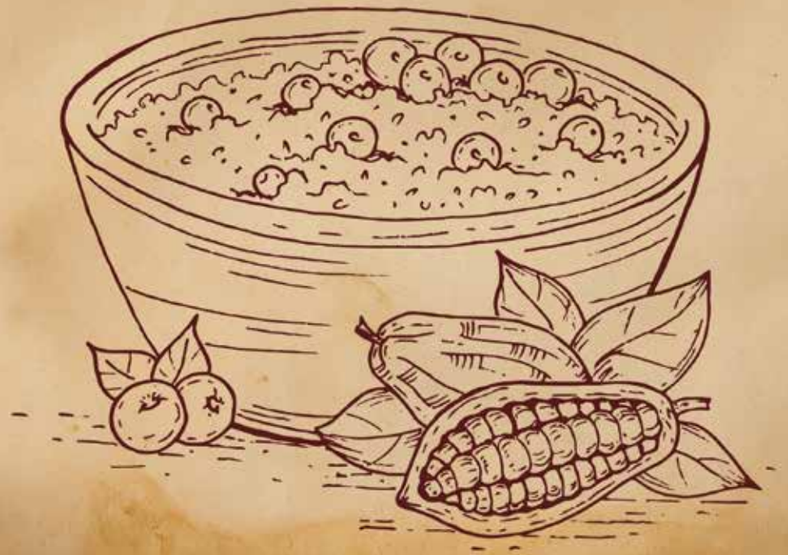
Sastojci:

- *1/2 šolje indijskog oraha*
- *2/3 šolje urmi*
- *2 supene kašike kikiriki putera*

Priprema:

Orahe promiješati u multipraktiku dok se ne dobije brašno, a zatim dodati ostale sastojke i miješati dok se ne dobije sjedinjena smjesa od koje treba oblikovati kolačiće.

PUDINZI



SADRŽAJ

Čokoladni puding sa ukusom kokosa 128
Čokoladni puding od žitarica..... 130
Puding od japanskih jabuka 131
Puding od japanskih jabuka banana i kruške 131
Čokoladni čia puding 132
Čokoladni puding 132



ČOKOLADNI PUDING SA UKUSOM KOKOSA

Sastojci:

- 3 banane
- 1,5 šaka indijskog oraha
- 3 supene kašike javorovog sirupa (ili više)
- 2 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 supena kašika kokosovog proteina
- 1,5 kafena kašičica organskog kakaoa

Priprema:

Sve sastojke primiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa. Isti recept se može koristiti i za sladoled tako što se dobijena smjesa prelije u kalupe i stavi u zamrzivač oko 5 sati.



ČOKOLADNI PUDING OD ŽITARICA

Sastojci:

- 2 supene kašike ovsenih pahuljica
- 2 supene kašike raženih pahuljica
- 2 supene kašike ječmenih pahuljica
- 2 supene kašike pšeničnih pahuljica
- 1 zrela banana
- 1/2 šolje bademovog mlijeka pripremljenog kod kuće ili vode
- 1 puna kafena kašičica organskog kakaoa
- 3 supene kašike javorovog sirupa

Priprema:

Žitarice potopiti u vrelu vodu 7-8 minuta a zatim ih iscijediti. Sve sastojke dobro promiješati u blenderu što veće snage oko 2 minuta dok se ne dobije gusti puding.



PUDING OD JAPANSKIH JABUKA

Sastojci:

- 3 japanske jabuke
- 7 urmi
- 1 šaka indijskog oraha
- 1 supena kašika kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1/2 šolje mlijeka od badema pripremljenog kod kuće

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa.



PUDING OD JAPANSKIH JABUKA, BANANA I KRUŠKE

Sastojci:

- 1 japanska jabuka
- 1 banana
- 1/2 kruške

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa.



ČOKOLADNI ČIA PUDING

Sastojci:

- 1 šolja mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1/4 šolje čia sjemenki
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 2 supene kašike agava sirupa

Priprema:

Sve sastojke kratko promiješati u blenderu. Puding staviti u frižider 2 sata.

(prema modifikovanom receptu sa Interneta)



ČOKOLADNI PUDING

Sastojci:

- 1 šolja indijskog oraha
- 3/4 šolje kakao maslaca (prethodno otopljenog u 1/4 šolje vode)
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1 šolja urmi
- 2 kafene kašičice ekstrakta vanile

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije puding.

(prema modifikovanom receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)

SLADOLEDI



SADRŽAJ

Sladoled od indijskog oraha 136
Sladoled od punomasnog kokosovog mlijeka 138
Sladoled od čokolade, jagoda i karamele 140
Čokoladno - voćni sladoled 142
Sladoled od ananasa 143
Čokoladni sladoled 143
Sladoled od šumskog voća 144
Voćni sladoled 144
Sladoled od indijskog oraha i punomasnog kokosovog mlijeka 146
Sladoled za ljubitelje kokosa 147
Ledeni sladoled od cvekle i jabuke 147
Sladoled od pomorandže i jagoda 148
Ledeni sladoled od mandarina 148
Sladoled od banana i jagoda 150



SLADOLED OD INDIJSKOG ORAHA

Sastojci:

- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja smrznutih jagoda
- 1 šolja mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1/2 šolje agava sirupa

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba usuti u kalupe za sladolede. Kalupe staviti u zamrzivač 5 sati.



SLADOLED OD PUNOMASNOG KOKOSOVOG MLIJEKA

Sastojci:

- 1 limenka punomasnog kokosovog mlijeka (koja je odstojala u frižideru preko noći)
- 2 velike banane
- 2 supene kašike javorovog sirupa
- 1 kafena kašičica extrakta vanile

Priprema:

Ako je limenka odstojala preko noći u frižideru imaćemo masni i vodeni dio mlijeka. U ovom slučaju treba iskoristiti samo masni dio koji se nalazi pri vrhu. Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u odgovarajuću posudu sa poklopcem. Posudu sa sladoledom staviti u zamrzivač 5 sati.



SLADOLED OD ČOKOLADE, JAGODA I KARAMELE

Sastojci:

Sladoled od čokolade:
- 2 velike banane
- 2 pune supene kašike kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 supene kašike organskog kakaoa

Sladoled od jagoda:
- 1,5 šolja jagoda
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 zrela banana
- 1/2 šolje mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 5 supenih kašika agava sirupa
- 1 kafena kašičica ekstrakta vanile
- 1/4 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1 puna supena kašika kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)

Karamel:
- 20 urmi
- 2 supene kašike bademovog putera
- 4 supene kašike mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1/2 kafene kašičice nerafinisane soli
- 4 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)

Priprema:

Sladoled od čokolade:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti u neku posudu sa poklopcem i staviti u zamrzivač 5 sati. Oko 20 minuta prije posluživanja sladoled izvaditi iz zamrzivača.

Sladoled od jagoda:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti u neku posudu sa poklopcem i staviti u zamrzivač 4-5 sati. Oko 20 minuta prije posluživanja sladoled izvaditi iz zamrzivača.

Karamel:
Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa. Karamel možete poslužiti odmah. Može odstojati u frižideru 3 dana. Poslužiti sa ovim ili bilo kojim drugim sladoledom.

(prema modifikovanom receptu Virpi Mikkonen i Tuulia Talvio)



ČOKOLADNO - VOĆNI SLADOLED

Sastojci:

- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja jagoda
- 1/2 šolje vode
- 1/2 šolje agava sirupa
- 3/4 šolje kakaovog maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 kafene kašičice organskog kakaoa

Priprema:

Sve sastojke, osim kakaoa, promiješati u blenderu dok se ne dobije kašasta smjesa. Sa pola smjese napuniti kalupe (njih 6) do pola, a zatim ih staviti u zamrzivač oko pola sata. U drugu polovinu smjese dodati kakao i miješati dok se ne dobije čokoladna smjesa koju treba usuti u kalupe preko prve polovine smjese. Kalupe vratiti u zamrzivač 4 sata.



SLADOLED OD ANANASA

Sastojci:

- 1,5 šolja isjeckanog ananasa
- 1 banana

Priprema:

Sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba usuti u kalupe za sladoled. Kalupe staviti u zamrzivač 4 sata.



ČOKOLADNI SLADOLED

Sastojci:

- 2 velike banane
- 2 pune supene kašike kokosovog maslaca (prethodno otopljenog)
- 2 supene kašike organskog kakaoa
- 2 supene kašike agava sirupa

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba usuti u kalupe za sladoled. Kalupe staviti u zamrzivač 5 sati.

(prema modifikovanom receptu Virpi Mikkonen i Tuulia Talvio)



SLADOLED OD ŠUMSKOG VOĆA

Sastojci:

- 1 šolja šumskog voća
- 1 banana
- 3/4 šolje agava sirupa

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba preliti u kalupe za sladoled. Kalupe staviti u zamrzivač 5 sati.



VOĆNI SLADOLED

Sastojci:

- 1,5 šolja indijskog oraha
- 1/3 šolje kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1,5 šolja šumskog voća
- 1 velika banana
- 1/2 šolje nekog orašastog mlijeka ili vode
- 1/2 šolje agava sirupa (ili nekog drugog zaslađivača)

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u odgovarajuću posudu sa poklopcem. Posudu sa sladoledom staviti u zamrzivač 5 sati.



SLADOLED OD INDIJSKOG ORAHA I PUNOMASNOG KOKOSOVOG MLIJEKA

Sastojci:

- 1 limenka punomasnog kokosovog mlijeka
- 1 šolja indijskog oraha
- 2/3 štapića vanile
- 8 supenih kašika javorovog sirupa
- 1 puna supena kašika organskog kakaoa
- 1/2 kafene kašičice nerafinisane soli

Priprema:

Sve sastojke primiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u kalupe za sladoled. Kalupe staviti u zamrzivač 5 sati.



SLADOLED ZA LJUBITELJE KOKOSA

Sastojci:

- 1 limenka punomasnog kokosovog mlijeka
- 3 banane
- 2 supene kašike sitnog kokosovog brašna
- 3 supene kašike kokosovog ulja (prethodno otopljenog)
- 1,5 supena kašika kokosovog šećera

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u neku odgovarajuću posudu sa poklopcem. Posudu sa sladoledom staviti u zamrzivač 4 sata.



LEDENI SLADOLED OD CVEKLE I JABUKE

Sastojci:

- 1 manja cvekla
- 5 kiselih zelenih jabuka

Priprema:

Sastojke procijediti kroz sokovnik. Dobijeni sok sipati u kalupe za sladoled i staviti ih u zamrzivač 4 sata.



SLADOLED OD POMORANDŽE I JAGODA

Sastojci:

- sok od 4 cijeđene pomorandže
- 1 banana
- 5 jagoda
- 1 supena kašika agava sirupa

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa koju treba prebaciti u kalupe za sladoled. Kalupe staviti u zamrzivač 4 sata.



LEDENI SLADOLED OD MANDARINA

Sastojci:

- sok od 10 cijeđenih mandarina

Priprema:

Sok usuti u kalupe za sladoled koje treba staviti u zamrzivač 4 sata.



SLADOLED OD BANANA I JAGODA

Sastojci:

- 2 zrele banane
- 5 jagoda
- 2 supene kašike javorovog sirupa

Priprema:

Banane i jagode isjeckati i staviti preko noći u zamrzivač. Nakon što se izvade iz zamrzivača, ostaviti ih 5 minuta da odstoje na sobnoj temperaturi. Zatim ih promiješati u multipraktiku zajedno sa javorovim sirupom.

ŠEJKOVI



SADRŽAJ

Milkšejk od jagoda i trešanja 153
Šejk od pomoradže, jabuke i banane 153
Šejk od aronije 154
Šejk od borovnice 154
Proteinski šejk 155
Šejk od malina i kupina 155
Šejk od urmi i šumskog voća 156
Osvežavajući šejk od ananasa i breskve 156
Šejk od ananasa i borovnica 158
Osvežavajući šejk od pomorandže i jagoda 160
Šejk od mandarina, jagoda i banane 162



MILKŠEJK OD JAGODA I TREŠANJA

Sastojci:

- 1 banana
- 1 šaka jagoda
- 1 šaka trešanja
- 1 šolja mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 2 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



ŠEJK OD POMORADŽE, JABUKE I BANANE

Sastojci:

- sok od 3 cijeđene pomorandže
- 4 jagode
- 1 banana
- 3 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



ŠEJK OD ARONIJE

Sastojci:

- 3 šake aronije
- 2 banane
- 3 supene kašike agava sirupa
- 1/2 jabuke
- 1/2 šolje vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



ŠEJK OD BOROVNICE

Sastojci:

- 3 banane
- 3 šake borovnice
- 1 šljiva
- 2 supene kašike agava sirupa
- 1/2 šolje vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



PROTEINSKI ŠEJK

Sastojci:

- 3 banane
- 5 urmi
- 1 šaka indijskog oraha i badema
- 2 supene kašike lanenog ulja
- 2 supene kašike superhrane
- 1 kafena kašičica suncokreto-vog proteina
- 1 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



ŠEJK OD MALINA I KUPINA

Sastojci:

- 2 banane
- 1 kruška
- 6 urmi
- 1 šaka malina
- 1 šaka kupina
- 1 šolja vode
- 3 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



ŠEJK OD URMI I ŠUMSKOG VOĆA

Sastojci:

- 3 banane
- 4 urme
- 1 šaka šumskog voća
- 1 šolja vode
- 3 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



OSVEŽAVAJUĆI ŠEJK OD ANANASA I BRESKVE

Sastojci:

- 1 puna šaka isjeckanog ananasa
- 2 manje breskve
- 1 suva šljiva
- sok od 2 cijeđene pomorandže
- 2 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



ŠEJK OD ANANASA I BOROVNICA

Sastojci:

- 1 puna šaka isjeckanog ananasa
- 1 puna šaka borovnica
- 1/2 kruške
- sok od 2 cijeđene pomorandže
- 2 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



OSVEŽAVAJUĆI ŠEJK OD POMORANDŽE I JAGODA

Sastojci:

- 1 banana
- 4 jagode
- sok od 2 cijeđene pomorandže
- 2 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



ŠEJK OD MANDARINA, JAGODA I BANANE

Sastojci:

- sok od 10 cijeđenih mandarina
- 4 jagode
- 1 banana
- 2 kocke leda

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.

KAŠE



SADRŽAJ

Kaša od brusnice 165
Vitaminska kaša 165
Kaša od borovnica 166
Super kaša za probavu 166
Slatka kremasta kaša 167
Kaša za svako jutro 167
Kaša od avokada 168
Kaša od susama i čia sjemenki 168



KAŠA OD BRUSNICE

Sastojci:

- 3 banane
- 1 šaka miješanih orašastih plodova (badema, oraha, lješnika i sjemenki suncokreta)
- 1 kruška
- 1 jabuka
- 2 kafene kašičice brusnice u prahu

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



VITAMINSKA KAŠA

Sastojci:

- 3 banane
- 5 urmi
- 1 jabuka
- 1 šaka suncokretovih sjemenki
- 1 šaka indijskog oraha
- 1 supena kašika čia sjemenki
- 1 čaša vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa.



KAŠA OD BOROVNICA

Sastojci:

- 3 šake borovnica
- 1 šaka malina
- 3 šljive
- 1 šaka blitve
- 1 breskva
- 2 kruške
- 1 banana

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



SUPER KAŠA ZA PROBAVU

Sastojci:

- 15 svježih šljiva
- 3 suve šljive

Priprema:

Sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kašasta smjesa.



SLATKA KREMASTA KAŠA

Sastojci:

- 6 banana
- 4 suve šljive
- 4 suve brusnice
- 2 supene kašike sjemenki suncokreta
- 2 supene kašike sjemenki lana
- 2 supene kašike sjemenki bundeve
- 1 supena kašika susama

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije kremasta smjesa.



KAŠA ZA SVAKO JUTRO

Sastojci:

- 3 banane
- 1 japanska jabuka
- 1/2 šolje čokoladnog mlijeka od badema pripremljenog kod kuće
- 1 šaka indijskog oraha
- 1 šaka badema i lješnika

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



KAŠA OD AVOKADA

Sastojci:

- 1 avokado
- 1 banana
- 5 urmi
- 2 supenih kašika ovsenih pahuljica (prethodno potopljenih u vreloj vodi 5 minuta)
- 1 supena kašika kikiriki putera
- 1 supena kašika javorovog sirupa
- 1/2 čaše čokoladnog mlijeka od badema pripremljenog kod kuće

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



KAŠA OD SUSAMA I ČIA SJEMENKI

Sastojci:

- 3 banane
- 1 kruška
- 1 šaka isjeckanog ananasa
- 1 kafena kašičica čia sjemenki
- 1 kafena kašičica susama
- 1 supena kašika lanenog ulja
- 1 šaka oraha

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije sjedinjena smjesa.

ZELENI KAŠASTI SOKOVI



SADRŽAJ

Kašasti sok od spanaća, celera, mente i peršuna 171
Kašasti sok od kelja i sjemenki suncokreta 171
Kašasti sok od spanaća, celera i zelene salate 172
Kašasti sok od spanaća i šumskog voća 172



KAŠASTI SOK OD SPANAĆA, CELERA, MENTE I PERŠUNA

Sastojci:

- 3 banane
- 6 urmi
- 1 šolja vode
- 1 šaka spanaća
- 5 listića celera
- 5 listića mente
- 1 list peršuna

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



KAŠASTI SOK OD KELJA I SJEMENKI SUNCOKRETA

Sastojci:

- 2 banane
- 2 lista kelja (odstranjena tvrda sredina)
- 2 lista zelene salate
- 4 urme
- 1 šaka sjemenki suncokreta
- 2 supene kašike lanenog ulja
- 1 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.



KAŠASTI SOK OD SPANAĆA, CELERA I ZELENE SALATE

Sastojci:

- 2 banane
- 1/2 šolje vode
- 3 urme
- 4 lista spanaća
- 4 listića celera
- 1 list rimske zelene salate
- 1 list obične zelene salate

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu. Po želji, ako želite da bude slađe, možete dodati još banana i urmi.



KAŠASTI SOK OD SPANAĆA I ŠUMSKOG VOĆA

Sastojci:

- 1 šolja vode
- 2 banane
- 1 šaka spanaća
- 1 šaka šumskog voća
- 5 urmi
- 4 listića mente

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.

CIJEĐENI SOKOVI



SADRŽAJ

Bomba puna minerala za čitavu porodicu 176
Sok za poboljšanje krvne slike 178
Cijeđeni sok od bebi spanaća 179
Cvekla - jabuka za trudnice i djecu 179
Sok od cvekle i zeleniša 180
Sok od đumbira, paprike i spanaća 180
Sok od celera 181
Ukusni zeleni sok 181
Sok od nara, spanaća i pomorandže 182
Ananas - Jabuka - Pomorandža sok 182



BOMBA PUNA MINERALA ZA ČITAVU PORODICU

Sastojci:

- 1 glavica zelene rimske salate
- 2 veće paprike
- 1 veća cvekla
- 2 krastavca
- 7 kiselih zelenih jabuka
- 2cm đumbira
- 1 limun

Priprema

Sve sastojke, osim limuna, izrezati na komadiće kako bismo ih mogli procijediti kroz sokovnik. Na dobijeni sok iscijediti 1 limun da bi duže odstojao. Sok može odstojati u frižideru 1 dan.



SOK ZA POBOLJŠANJE KRVNE SLIKE

Sastojci:

- 10 malih rotkvica
- 8 listova spanaća
- 8 listova peršuna
- 6 kiselih zelenih jabuka
- 6 listova blitve
- 2 crvene paprike
- 2cm đumbira
- 1 veća cvekla
- 1 veći korijen celera
- 1 šaka rukole
- 1 limun

Priprema:

Sve sastojke procijediti kroz sokovnik.



CIJEĐENI SOK OD BEBI SPANAĆA

Sastojci:

- *5 pomorandži*
- *3 kruške*
- *2 jabuke*
- *1 šaka bebi spanaća*
- *1 list zelene salate*

Priprema:

Sve sastojke procijediti kroz sokovnik.



CVEKLA - JABUKA ZA TRUDNICE I DJECU

Sastojci:

- *3 kisele zelene jabuke*
- *1 manja cvekla*

Priprema:

Sastojke procijediti kroz sokovnik.



SOK OD CVEKLE I ZELENIŠA

Sastojci:

- *3 kisele zelene jabuke*
- *1 manja cvekla*
- *3 lista peršuna*
- *4 lista rukole*
- *4 lista blitve*

Priprema:

Sve sastojke procijediti kroz sokovnik.



SOK OD ĐUMBIRA, PAPRIKE I SPANAĆA

Sastojci:

- *2 kisele zelene jabuke*
- *1/2 manje cvekle*
- *3mm đumbira*
- *1/2 crvene paprike*
- *4 lista spanaća*

Priprema:

Sve sastojke procijediti kroz sokovnik



SOK OD CELERA

Sastojci:

- 3 kisele zelene jabuke
- 1/3 korijena celera

Priprema:

Sastojke procijediti kroz sokovnik



UKUSNI ZELENI SOK

Sastojci:

- 3 kisele zelene jabuke
- 3 lista peršuna
- 3 lista spanaća
- 5 malih rotkvica

Priprema:

Sve sastojke procijediti kroz sokovnik.



SOK OD NARA, SPANAĆA I POMORANDŽE

Sastojci:

- 1/2 većeg nara
- 1 šaka spanaća
- 4 pomorandže

Priprema:

Sve sastojke procijediti kroz sokovnik.



ANANAS - JABUKA - POMORANDŽA SOK

Sastojci:

- 1 šolja isjeckanog slatkog ananasa
- 3 jabuke
- 3 pomorandže

Priprema:

Sve sastojke procijediti kroz sokovnik.

BILJNA MLIJEKA



SADRŽAJ

Čokoladno mlijeko od badema 186
Zdravi Kapućino 187
Čokoladno mlijeko od lješnika i indijskog oraha 187
Mlijeko od susama 188
Čokoladno mlijeko od indijskog oraha 188



ČOKOLADNO MLIJEKO OD BADEMA

Sastojci:

- 3 šake badema
- 1 supena kašika organskog kakaoa
- 4 supenih kašika javorovog sirupa ili nekog drugog zaslađivača
- 1 litar vode

Priprema:

Bademe staviti u vodi preko noći. Ujutro ih iscijediti i isprati još jednom. Zatim ih staviti u blender zajedno sa vodom i miješati što većom snagom oko 1 minut. Mlijeko procijediti kroz vrećicu za filtriranje mlijeka u odgovarajuću posudu. Pulpu koja je ostala u vrećici možete koristiti za bombice ili zdravu tortu da se ne bi bacila. Blender treba isprati i procijeđeno mlijeko vratiti u njega, a zatim dodati kakao i javorov sirup i promiješati kratko. Mlijeko može odstojati u frižideru 1 dan.

NAPOMENA: Mlijeko od badema koje se pominje u ostalim receptima se sprema na isti način, samo bez kakaoa.



ZDRAVI KAPUĆINO

Sastojci:

- 5 urmi
- 1 ravna supena kašika organskog rogača u prahu
- 1 šaka indijskog oraha
- 1 šolja tople vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu.

(prema receptu Mihaele Brijak Gutiérrez)



ČOKOLADNO MLIJEKO OD LJEŠNIKA I INDIJSKOG ORAHA

Sastojci:

- 1 šaka lješnika
- 1 šaka indijskog oraha
- 3 kafene kašičice organskog kakaoa
- 1 supena kašika meda
- 2 šolje vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu dok se ne dobije mlijeko. Mlijeko se, po želji, može procijediti kroz vrećicu za filtriranje mlijeka.



MLIJEKO OD SUSAMA

Sastojci:

- 1/3 šolje sirovih sjemenki susama
- 2 urme
- 2 pune supene kašike kokosovog šećera
- 1/3 kafene kašičice ekstrakta vanile
- 2 šolje vode

Priprema:

U blenderu promiješati susam i malo vode, a zatim dodati preostalu vodu i ostale sastojke i ponovo miješati dok se ne dobije mlijeko. Po želji se može dodati organski kakao kako bi se dobio ukus nalik čokoladnom mlijeku.



ČOKOLADNO MLIJEKO OD INDIJSKOG ORAHA

Sastojci:

- 1 šaka indijskog oraha
- 1 kafena kašičica (ravna) kakaoa
- 1,5 supena kašika javorovog sirupa ili kokosovog šećera
- 1 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke promiješati u blenderu oko 1 minut.



O meni

Rođena sam 1991. godine. Živjela sam i odrasla u Ulcinju sa ocem - mojim najboljim prijateljem koji me svojim primjerom i savjetima učio kako da što mudrije koračam kroz život i od kojeg od rođenja osjećam bezuslovnu ljubav, majkom - vrijednom ženom punom ljubavi koja živi za to da pomogne i ugodi ljudima oko sebe a posebno bolesnima i siromašnima, kao i sa bratom i sestrom. Moja sestra je nešto veoma značajno i nezamjenjivo u mom životu. Bog zna kolika je ljubav koju osjećam prema njoj i mom bratu.

Na početku studija sam se preselila u Podgoricu kod mojih ujaka, đeda i babe koji su mi obogatili život svojim prisustvom. Taj period života su mi posebno uljepšale moje ujne Natalija i Tina kao i moja tetka Vera. Imati takve ljude pored sebe i živjeti sa njima 2-3 godine je za mene bio pravi blagoslov.

U Podgorici, gdje sada živim, 2012. godine sam na čudan način upoznala mog Zdravka kojeg je Bog poslao onda kad mi je najviše trebao. Poslije našeg trećeg susreta smo odlučili da stupimo u brak. Sada znam da je to Bog vodio kao i sve ostalo u mom životu. Njegovo poštovanje i ljubav prema meni baš takvoj kakva jesam je u meni izazvalo veliko oslobođenje u životu. Od tada sam uz njega počela da se interesujem za zdrav način života i recepte zdrave hrane, a nakon nekog perioda i da ih sama spremam.

Moj svekar Đerđa je jedan od nekolicine onih koji su probali većinu mojih recepata i svaki mu je ukusan, jer je od mene. Jedna osoba, meni veoma draga, bila bi prva u konzumiranju mojih recepata da ga daljina ne odvaja od nas - to je moj đever Zoki. Iako je kilometrima daleko, u srcu je mnogo blizu.

Godine 2014. na dar od Boga sam dobila moju ćerku Anu koja mi pomaže u spemanju mnogih recepata jer, kako kaže, "najviše voli da sprema hranu". Kako sve to izgleda možete pogledati na moj youtube kanal "Nina Vučinić". Godine 2017. dobila sam i Mateu koja ne pravi slatke recepte još uvijek ali mnogo voli da ih jede. Sladoledi su joj omiljena poslastica. Smatram da je najvažniji cilj i zadatak u životu svake majke da svoju djecu izvede na pravi put, i da je to moguće uz Božju pomoć. Vjerujem u Božju riječ koja kaže: "Odgajaj dijete prema putu kojim treba da ide, pa neće odstupiti od njega ni kada ostari" - Priče Solomonove 22:6

Diplomirala sam na fakultetu za poslovne studije "Montenegro Business School" krajem 2016. godine. Zahvalna sam mojoj svekrvi Ljulji koja mi je uvjek bila pri ruci i ostavljala svoje obaveze po strani kako bi mi čuvala malu Anu dok sam ja spremala ispite.

Urednik sam sajta "www.buditezdravi.info" gdje se nalaze svi moji recepti i savjeti o životu i ishrani. Ja kao i moja porodica smo vegetarijanci ali smatram da "čovjeka ne čini nečistim ono što ulazi kroz usta; nego, ono što iz usta izlazi - to čovjeka čini nečistim"- Matej 15:11

Uživajte uz moje slatke recepte i obradujte druge njima!

S' ljubavlju

Nina Vučinić