

Hälsogröt med bovete

Förberedes kvällen innan. Kan sedan förvaras i kylskåp flera dagar.

4 portioner

- 2 dl helt bovete
- 4 torkade aprikoser (kan uteslutas)
- 2 msk krossat linfrö
- 1 msk psylliumfrön
- 6 tsk kanel + 1 nypa salt
- 2 rivna äpplen
- 2 msk pinjenötter

Lägg bovetet i en skål tillsammans med aprikoser. Häll på ca 9 dl kokande vatten. Rör om och sila bort överflödigt vatten. Tillsätt linfrö, psylliumfrön, kanel och lite salt, samt 4 dl nytt vatten och låt koka ca 10 minuter. Stäng av plattan och låt kastrullen stå kvar där över natten. När morgonen kommer värms gröten upp och serveras med rivet äpple och havremjök. Strö över några pinjenötter.

Nakenhavregröt med äpple, aprikos & mandel

1 portion

- 1 dl nakenhavreflingor
- 2 dl vatten
- 1 äggvita
- 1/2 msk hela linfrön
- 1 nypa havssalt
- 2 aprikoser
- 4 grovt hackade mandlar
- ½ äpple
- 2 msk sojaflingor/boveteflingor

Koka nakenhavreflingorna i vatten i 5-6 minuter. Rör ner äggvitan. Salta, rör om och lägg upp i en djup tallrik. Toppa med hackade aprikoser, hackade mandlar, hela linfrön, tärnade äppelbitar och sojaflingor/boveteflingor. Häll sist i en skvätt havremjök/rismjök/sojamjök.

Quinoagröt med päron, ingefära & hasselnötter

4 portioner

- 4 dl quinoaflingor
- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- 1 bit färsk, riven ingefära
- 1 skivat päron
- 4 msk hackade hasselnötter
- Sojamjök/havremjök/rismjök

Häll flingor, vatten och salt i en kastrull. Koka ca 5 minuter. Servera med färsk, riven ingefära, skivat päron, hackade hasselnötter och sojamjök/havremjök/rismjök.

Supergröt med havrekli, bovete, frukt & linfrö

- 1/2 dl helt kokt bovete eller ½ dl krossat bovete
- 1/2 dl havrekli
- 1 msk hela linfrön
- 2 osvavlade aprikoser + 1 msk torkade tranbär
- 1 äggvita
- 1 nypa mineralsalt + kanel
- Havremjök/rismjök

Börja med att spola av 1,5 dl bovete i en sil under rinnande vatten. Koka upp med 3 dl vatten. Häll av kokvattnet efter första uppkoket och byt ut till 3 dl nytt vatten. Koka sedan 15 minuter. Ställ satsen med avsvulnad kokt bovete i kylan i en burk med lock och ät av denna under veckan. (Håller 3 dygn i kylan).

När det är dags att koka supergröten tar du 1/2 dl kokt bovete/krossat bovete och lägger i en kastrull tillsammans med havrekli, 1,5 dl vatten, hela linfrön, hackade aprikoser och tranbär enligt receptet ovan. Koka ca 10 minuter eller tills vattnet kokat in. Rör sist ner en äggvita (extra protein). Smaksätt med en nypa salt och malen kanel. Servera med havremjök/rismjök/sojamjök.

Raw Food Kex

1 stort kex

2dl linfrön (gula och bruna)

½ dl vita sesamfrön

½ dl solroskärnor

½ dl pumpakärnor

1 nypa havssalt

1 nypa lantbuljong

1 tsk valfria torkade örter

4 dl vatten

Lägg alla frön i en skål, salta och lägg i buljong och örter. Rör ner vattnet och låt det stå och svälla i ca 4 timmar. Rör i frösmeten några gånger under tiden, den ska bli grötig och klistrig. Tillsätt mer vatten om smeten är för torr. Klicka ut smeten på ett bakplåtspapper och bred ut den tunt med en slickepott. Sätt ugnen på ca 75 grader (varmluft) och torka kexet sakta. Det tar ca 10 timmar. Vänd kexet efter halva tiden och ta bort bakplåtspappret så torkar det snabbare. Öppna ugnsluckan och släpp ut fukten några gånger under torktidens gång.

Shopping lista

Quinoa – röd, svart och vit
Råris – röd, svart och vit
Bovete – helt, krossat och flingor
Hirs

Solroskärnor
Pumpakärnor
Psylliumfrön
Linfrön

Valnötter
Pecannötter
Mandel
Paranötter
Hasselnötter
Jordnötter

Bönor
Ärter
Linser

Havremjök
Rismjök
Sojadryck, - grädde, crème fraiche, yoghurt
Cocosmjök
Krossade tomater
Buljong

Sötpotatis
Kål – vit-, röd-, bryssel-, savoy-, blom-, rot
Rotfrukter

Ingefära
Chili
Vitlök
Örter