

Receptsamling

1. Frökex x3
2. Att odla groddar
3. Bredbart smör
4. Ghee
5. Glass
6. Goda och nyttiga drinken
7. Mjölksyrning av grönsaker
8. Nyttigt godis
9. Nikitas äppelkaka med cachewnötsvaniljsås
10. Ett bröd som är för bra för att vara sant

I. Frökex x3

fröknäckebröd

Här kommer recept på ett vetefritt knäckebröd - finns på min hemsida www.hudharmoni.se - som jag gärna delar med mig av.

- 1,5 dl mandel
 - 1 dl hasselnötter
 - 3 dl solroskärnor
 - 1 dl linfrö
 - 1 dl sesamfrö
 - 2 msk fiberhusk
 - 1 tsk salt
 - 5 dl vatten
1. Blanda mandel, nötter och frön, och mal i mandelkvarn eller matberedare, mixer. Rör ihop alla ingredienser i en skål. Låt stå och svälla ca 10 min.
 2. Tryck ut degen på två plåtar med bakplåtspapper med hjälp av en slickepott eller stor sked.
 3. Dela upp degen i rutor med en kniv.
 4. Grädda i varmluftsugn i 35 min i 160°, byt sedan plats på plåtarna och grädda ytterligare 35 min. Om du inte har varmluftsugn gräddar du en plåt åt gången, mitt i ugnen, 70 min i 160°.
 5. Låt svalna på galler och bryt sedan upp i bitar.

Sist jag gjorde dem strödde jag vallmofrön på den ena plåten och örtekryddor på den andra, samt flingsalt på båda - det blev riktigt bra! Jättegoda med enbart smör, eller med en god mjukost!

Frökex från Charlotta

Frökexen görs så här:

- 3 dl linfrön
 - 7 dl blandade frön efter behag (t ex solros, sesam och pumpa)
 - Himalayasalt eller tamarisoja
1. Blötlägg alla frön i vatten över natten.
 2. Blanda ned lite salt eller tamari i smeten och bred sedan ut den på smörpapper.
 3. Torka i torkugn, torkapparat eller ugn i 40 grader.

Det tar ca 3-6 timmar i torkapparat men betydligt längre tid i vanlig ugn.

Knäckebrödsrecept från Anna

Lagom till en ugnsplåt. Vill man ha tunnare knäckebröd kan man blanda halva satsen.

- 2 dl majsmjöl
- 1 dl majsgryn
- 1 dl bovetemjöl eller teff
- 1 dl boveteflingor
- ½ dl mandelmjöl
- 2 dl solrosfrö
- 1 dl linfrö krossade eller hela
- 1 dl sesamfrö
- 1 dl pumpakärnor
- 1 msk hackad basilikum
- 3 hackade vitlösklyftor
- 4 dl vatten
- 2 dl olivolja
- lite cayennepeppar och svartpeppar
- lite örtsalt t ex Trocomare

1. Blanda allt utom vattnet i en bunke.
2. Tillsätt ljummet vatten.
3. Blanda allt.
4. Bred ut på ett bakplåtspapper.
5. Strö över lite flingsalt, gärna med örter.
6. Grädda ca 1 tim 15 min i 150 grader, halv sats 1 tim.
7. Bryt i bitar när knäckebrödet kallnat.

2. Att odla groddar

Näringsrika, billiga och lätta att odla året om.

I alla frön finns ett koncentrat av de näringsämnen som den blivande växten behöver för att kunna växa upp. Under groddningen ökar bl.a. enzymernas aktivitet och många förändringar sker:

- Vitaminhalten ökar väsentligt, speciellt när det gäller C-vitamin. Även karoten och B-vitaminer ökar (B₁₂ i mycket små mängder)
- Fytinsyran bryts ned och det gör att vi lättare kan tillgodogöra oss de mineraler som finns i fröna.
- Proteinet förändras och blir mer lättsmält. När det gäller vete ökar särskilt halten av den begränsade aminosyran lysin.
- Den gasbildande egenskapen hos bönor försvinner

Lättast är det att grodda alfa-alfa, mungbönor, bockhornsklöver, solrosfrö, linser och vete.

1. Skölj fröna och lägg dem i en glasburk. Börja med små mängder frö eftersom de ökar i volym under groddningen. Alfa-alfafrö ökar i volym 30 gånger. Sätt ett finmaskigt nät över öppningen och fäst med ett gummiband.
2. Om du ska grodda linser eller mungbönor gör så här för bäst resultat: Håll dem i en kastrull. Håll på en liter kokhett vatten. Ta tiden på 1 minut. Skölj dom direkt under iskallt vatten i en sil.
3. Fyll på med fyra gånger så mycket vatten som frön. Små frön ska blötläggas 8-10 timmar och större frön 12-15 timmar.
4. Häll bort blötlägningsvattnet (vattna gärna krukväxterna med detta näringsrika vatten). Skölj fröna noga med rinnande lätt ljummet vatten. Vänd burken upp och ner så att allt vatten kan rinna av (lite på sned så att vattnet lättare rinner bort) och låt burken stå så i t.ex. diskstället.
5. Groddarna utvecklas bäst i mörkret (det bildas mer B-vitamin), så lägg en mörk duk över groddbunken.
6. Skölj morgon och kväll.
7. Efter 3-6 dagar är groddarna färdiga. Solrosfrö och vetekorn blir

färdiga snabbare. Precis när det blir en liten vit prick i vetekornet är det som mest mjölksyra

8. När groddningen är färdig kan du hälla ut groddarna i en balja med vatten och skölja noggrant. Skalen åker upp på ytan och ogrodda frön sjunker till botten. Samla upp det som ser friskt och fräscht ut och lägg tillbaks dem i burken. Låt nu burken stå upp och ner, på sniskan, i diskstället och låt solen bilda klorofyll och mer C-vitamin.
9. Se till att vattnet droppar av ordentligt.
10. Förvara groddarna i kylan.

3. Bredbart smör

- 1 pkt smör (500gr)
 - 2 dl kallpressad olivolja / 2 dl kallpressad ekologisk rapsolja / 1dl kallpressad olivolja och 1 dl ekologiskt kokosfett
 - 1 dl vatten
1. Låt stå tills det blir rumstempererat
 2. Mixa allt till en jämn konsistens.
 3. Bevara i glasburk med lock.

Detta smör kan mixas med färska örter och/eller vitlök vit festliga tillfällen.

4. Ghee

Så här gör du! Du behöver:

- Osaltat smör 250 g
 - En tjockbottnad kastrull
 - En glasburk, typ honungsburk
 - Något att sila med, ev en silduk
1. Börja med att smälta smöret på låg värme.
 2. Låt smöret puttra på lägsta värmen i ca ½-timme för 250g smör. Det puttrar då successivt upp ett vitt skum som lägger sig på ytan.
 3. Skrapa bort skummet från ytan med en matsked e.d. Efter ca ½-timme bildas inget nytt skum. Då skrapar du så rent från skum som du kan.
 4. Häll gheet genom en sil ner i en glasburk. Pass upp för bottensatsen som ej ska med.
 5. Låt gheet svalna tills du kan ställa in burken i kylskåpet.
 6. Sätt in gheet i kylskåpet och låt det stelna där.

Du har nu färdigt Ghee. Du kan förvara det i rumstemperatur i flera månader utan att det blir förstört. Ghee kan du använda som matfett, på smörgås, i matlagning, även stekning. Vid bakning kan det vara svårt att beräkna mängden. Ghee ökar ej blodfettvärden. Ghee är även mycket användbart på huden etc. Prata gärna med din Ayurveda- terapeut om detta.

5. Glass

Vilket väljer du nästa gång?

A) Egen glass

- 3 äggulor
- 3 dl vispgrädde
- ekologiskt vaniljpulver
- 3 dl bär eller annan valfri smaksättning.

1. Vispa grädden hårt
2. Rör ner äggulan, vaniljpulver och smaksättning.
3. Sätt in i frysen i ca 3-4 timmar.
4. Ät och njut!

En godare glass utan socker, dolda sockerarter e-nummer och annat skräp.

B) Köpt glass 3-smak

Ingredienser: Skummjolk, vatten, glukos-fruktossirap, vegetabiliskt fett, socker, vasslepulver, druvsocker, emulgeringsmedel (E471), stabiliseringsmedel (E412, E410, E407), färgämne (E162, E100, E141), arom. En klassisk glass i 2-liters låda med tresmak.

www.facebook.com/Naturligmat.se

6. Goda och nyttiga drinken

Goda och nyttiga drinken

- 1 stort äpple i bitar
- Riven kokos
- 1 rågad msk vassleproteinpulver (neutral)
- $\frac{1}{2}$ msk glutaminpulver = mat för hjärnan m.m.
- $\frac{1}{2}$ tsk ingefära pulver eller färsk = sätter igång ämnesomsättningen m.m.
- $\frac{1}{2}$ tsk kanel = balanserar blodsockret m.m.
- Lite nyponpulver
- $\frac{1}{3}$ tsk askobinsyra = stärker immunförsvaret m.m.
- Frysta osockrade bär = nyttigt och gott

Supernyttiga och mindre goda drinken

- Grönt pulver (korngräs, nässla, vetegräs, supergreen eller liknande) = kryllar av vitaminer och gör kroppen alkalisk
- Lite cayennepeppar = rensar ådrorna, ökar circulationen m.m.
- Lite MSM (svavel) = hjälper levern att göra sitt jobb
- Lite askobinsyra = stärker immunförsvaret m.m.
- $\frac{1}{4}$ tsk - $\frac{1}{2}$ tsk gurkmeja = är en superantioxidant = skyddar mot Alzheimers sjukdom, balanserar hormonerna m.m.
- 1 msk vassleprotein (ifall man behöver lite extra protein)

7. Mjölksyrning av grönsaker

Mjölksyrning är en förträfflig förvaringsmetod. Samtidigt bevarar den råvarornas samtliga näringsämnen samt berikar kvaliteten.

Mjölksyrabakterierna tar överhanden under processen. I processen medverkar alla B-vitaminer inklusive B₁₂ i små mängder. Även enzymer av olika slag och acetylkolin med flera ämnen bildas. Acetylkolinet påverkar den del av nervsystemet som gör att man blir lugnare, får lägre blodtryck och sover bättre. De mjölksyrajästa grönsakerna är mycket lättsmälta. Gasbildning hämmas, förstoppning förhindras och tarmfloran hålls frisk.

Recepten är för ca 1 kg grönsaker och 1½ liters behållare.

Surkål

- 1 kg ansad vitkål
- 1,5 tsk havssalt
- 1 tsk enbär
- ½ tsk kummin
- ½ äpple
- ev. 2 msk vassla

1. Grovriv kålen.
2. Varva den med saltet, kryddorna och äpple i en glasburk med konserveringslock.
3. Slå med knuten näve tills kålen saftar sig.
4. Fyll burken tills den är fylld till fyra femtedelar. Vätskan ska täcka kålen.
5. Ställ burken 18 – 20 grader i 10 – 12 dagar (vid varmare temperatur 8 dagar).
6. Ställ burken i kylen där den långsamt får mogna.

Syrade morötter

- 1 kg morötter och lök

- 2 lagerblad
- 1 vitlösklyfta
- 1 tsk korianderfrön
- 1 tsk senapsfrön
- färska dillkronor
- några kryddpepparkorn
- 1-2 tsk havssalt

1. Grovriv morötterna och skär löken i klyftor.
2. Varva allt i burken.
3. Pressa ner allt så hårt som möjligt, så alla luftbubblor försvinner.
4. Fyll eventuellt på med avsvanat kokt saltvatten (15 g salt per liter vatten).
5. Lämna några cm luftrum i burken och låt burken stå i rumstemperatur i 10 – 12 dagar.
6. Ställ in burken i kylskåp och låt syrningsprocessen fortsätta i 6 – 8 veckor.

Blandade grönsaker

- 1 kg grönsaker t ex paprika, lök, morotsbitar, brytbönor (obs måste förvällas några minuter), vitlök
- 1 vitlösklyfta
- 2 lagerblad
- 1 tsk koriander
- 1 tsk senapsfrön
- 1 tsk basilika, helst färska
- 1-2 tsk havssalt

1. Skölj och rensa grönsakerna.
2. Lägg in dem hela eller grovt delade i stora bitar.
3. Varva med kryddorna.

4. Packa samman dem så gott det går och fyll på med kokt avsvannat salt vatten (20 gram per liter vatten).
5. Låt burken stå i rumstemperatur i 10 dagar (är det extra varmt räcker det med 8 dagar).
6. Ställ burken i kylskåp där processen fortsätter under 2 – 3 veckor.

Prova egna kombinationer av grönsaker. Prova olika kryddblandningar. Nyttigt och gott, våga pröva!

8. Nyttigt godis

Lime/citronbollar

- 2 dl cashew
 - 1 dl russin
 - lime eller citron
 - (kokosflingor)
1. Blanda nötterna och russinen.
 2. Riv ner skal från limen eller citronen.
 3. Pressa ut saft from limen eller citronen.
 4. Mixa.
 5. Rulla till bollar.
 6. Rulla eventuellt i kokosflingor.

Mummabollar

- 2 dl sötmandel mixas med
 - 1tsk vanilj
 - 3tsk kanel
 - 2tsk kardemumma
 - 6-8 urkärndade färska dadlar
 - 2 msk kokosolja (ska alltså vara odeodoriserad eller med lukt)
 - (kokosflingor)
1. Mixa sötmandeln med kryddorna.
 2. Blanda med dadlarna och kokosoljan och mixa igen.
 3. Forma till bollar och rulla eventuellt i kokosflingor.

Chokladgott

- 2dl cashew
- 1/2 dl kakao
- 1 dl kokosfett
- söta med antingen 5-10 dadlar / 1 banan / ltsk honung

1. Hacka nötterna
2. Blanda
3. Rulla till bollar (alternativt bred ut över frusna bär till en sorts tårta)

Mariannes tips till nyttigt godis

1. Hacka grovt men ordentligt flera olika slags nötter
2. Mixa fint torkad frukt efter tycke och smak
3. Blanda
4. Rör i ekoklogiskt kokosfett
5. Smaksätt med t.ex. ekologiskt kakao, kanel, ingefära, kardemumma, även detta efter tycke och smak
6. Kanske lite ekologiska råkakaonibs
7. Blanda och bred ut på ett smörpapper
8. Lägg det på en bricka i frysen.
9. När det är fryst, skär i rutor med en vass kniv

Bevaras i frysen (eventuellt i kylan) tills man ska mumsa i sig dom. Rena medicinen 🍷

Fikonmums

- 5 fikon
- 2½ dl nötter av något slag
- 2½ dl kokosflingor
- 1 tsk kanel eller kardemumma

- 1 stor msk ekologiskt kokosfett
- ½ tsk gurkmeja
- (½ tsk vanilj)

1. Blötlägg fikonen.
2. Mixa nötter för sig i en matberedare.
3. Klipp i fikonbitar och mixa i.
4. Mixa i resten av ingredienserna.
5. Gör små bollar av smeten och rulla i kokos.

Experimentera gärna! Mer kokosolja och nötter och mindre söta ingredienser gör godiset nyttigare.

9. Nikitas äppelkaka med cachewnötsvaniljsås

Äppelkaka

1. Skär äpplen i bitar och lägg i en form.
2. Blanda hackade mandlar och hasselnötter, pumpafrön, nymalda linfrön, havre, kanel, kardemumma, russin, hackade aprikoser, god eller smakfri kokosolja samt kokosflingor.
3. Bred ut smeten uppepå äpplena.
4. Grädda på 150 grader i ugn tills äpplena är helt mjuka. Det tar kanske 45 minuter till en timme.

Experimentera gärna genom att byta ut nötterna, fröna eller den torkade frukten i receptet.

Cachewnötsvaniljsås

1. Lägg en full burk med cashewnötter och chiafrön i blöt över natten. T.ex. 6 dl cashew nötter och 1 dl chia.
2. Häll allt i en mixer och mixa tills allt är mjukt och krämigt.
3. Häll i lite mer vatten om det är för tjockt.
4. Tillsätt ett par stora matskedar smakfri kokosolja vanilj smak och björksocker. Börja med lite och sen tillsätt mer tills smaken är perfekt. :)

10. Ett bröd som är för bra för att vara sant

Ingredienser (ett bröd):

- 2,4 dl solroskärnor, naturella
- 1,2 dl linfrön
- 1,2 dl hasselnötter (eller mandlar)
- 3,6 dl havregryn
- 2 msk chiafrön
- 4 msk psylliumfröskal (fiberhusk)
- 1 tsk finmalen havssalt (1 1/2 tsk om du använder flingsalt)
- 1 msk honung (eller lönnsirap)
- 3 msk smält smakfri kokosolja
- 3,6 dl vatten

Gör så här:

1. Blanda alla torra ingredienser i en 1 liters bakform.
2. Smält kokosoljan och vispa ihop det med honungen och vattnet.
3. Häll vätskan över de torra ingredienserna i bakformen och rör ihop ordentligt.
4. Jämna till ytan med baksidan av en slev.
5. Låt brödet vila i rumstemperatur i 2 minst två timmar, över dagen eller över natten.
6. Sätt ugnen på 175 grader.
7. Baka brödet i 20 minuter, ta ut det och lyft ur brödet ur formen (lossa sidorna med hjälp av en vass kniv).
8. Vänd brödet så att undersidan är uppåt och lägg det på ett galler och baka i ytterligare 30-40 minuter i mitten av ugnen.
9. Brödet är klart när det är gyllenbrunt och låter ihåligt när du knackar på det.
10. Låt svalna helt och hållet (du klarar det) innan du skär i det.

Brödet är väldigt gott att rosta och går även bra att frysa i skivor.

Från healthaholic.se/kost/ett-brod-som-ar-bra-att-vara-sant.