



ParaVida – supersnäll dryck för små och stora magar!

Alla recept baseras helt på ekologiska ingredienser. Bra för dig, bra för jorden!
Vegansk, inget socker eller gluten.

1 liter risdryck, havredryck eller nötdryck (kokos blir för tjockt till drycken)

2 kartonger frysta bär (gärna upptinade för att vara snäll mot de goda bakterierna som inte förökar sig lika effektivt i iskall miljö). Hallon ger en mycket fin syrlighet åt både drycken och yoghurten nedan!

1 msk psylliumfröskal om man önskar en lite tjockare konsistens, särskilt bra vid tarmfickor, förstoppning eller diarré.

Mixa alltihopa noga – när det är klart, rör försiktigt ner ca **3 msk Probioform**, gärna med en lång träsliv, blanda noga. Låt stå framme, övertäckt, i rumstemperatur ca 12-16 timmar så att de goda bakterierna kan göra sitt jobb, äta upp fruktsockret och föröka sig. Efter det är drycken klar att antingen servera eller ställa in i kylskåpet med locket hårt åtdraget – hållbarhet ca 3-4 dygn kallt. Om det börjat överjäsa så blir det nästan kolsyrat, lite surt och börjar smaka jäst. Men drycken är så god att den brukar gå åt fort.

Vegansk yoghurt utan socker eller gluten - se även andra sidan, utan mixer!

1 liter valfri växtbaserad grädde/dryck – t ex 50 % risdryck och 50 % kokosmjölk, havregrädde eller nötdryck. Endast kokosmjölk ger en mycket tjock och krämig yoghurt.

2 kartonger frysta bär (upptinade) eller färska om det är säsong!
(För den sötsugna går det bra att mixa i ett par dadlar!)

För en tjockare yoghurt, mixa ner något av följande:

1 msk Psylliumfröskal, 1 dl cashewnötter (gärna blötlagda, aktiverade under natten med en msk Probioform), 1 banan eller 1 avokado

Mixa enligt beskrivning i första receptet - rör därefter ner ca **3 msk Probioform**, blanda noga!

Chokladpudding/mousse supergod dessert 😊

1 liter kokosmjölk, havregrädde eller nötmjölk

1,5 dl kakaopulver Raw eller rostat

1 dl cashewnötter eller 1-2 msk Psylliumfröskal + 1 banan el avokado eller hallon för en syrligare dessert.

Ca 5-6 dadlar efter smak

Mixa ingredienserna – rör därefter ner ca **3 msk Probioform**, blanda noga!

Yoghurt utan mixer – med frukt- och bärpulver eller hela bär

4 dl kokosmjölk + 1 dl valfri juice – t ex ananas, ofiltrerad äppeljuice, apelsinjuice med fruktkött eller körsbärsjuice (lågt GI, antiinflammatorisk)
3 msk hallonpulver (och/eller hela bär – ett par dl)
2 msk passionsfruktpulver eller annan frukt/bärpulver
2-3 msk Probioform

Vispa ihop allt i en skål och låt stå i rumstemperatur 12-16 timmar övertäckt med en ren handduk, löst sittande lock el dyl.

Det blir en tjock och krämig yoghurt, nästan som en dessert. Prova er fram med andra sorter växtbaserade drycker, men uteslut eller minska ner på juice – det blir för tunt!
Frukt/bärpulvermängden kan självklart ökas för ännu mer smak!

Immun/Brainboosting shot med Rawpowders pulver

3 dl ananasjuice (eller annan valfri frukt-bärjuice)
1 dl vatten
1 rågad tsk ceylonkanel
1 - ” - ingefära
1 - ” - gurkmeja
1 - ” - hallonpulver
1 - ” - brahmi (Bacopa monnieri) ayurvedisk växt för hjärna/psyke
2 msk Probioform
1 tsk ekologisk kallpressad olja, typ oliv, hampafröolja eller MCT.
En nypa svartpeppar eller cayennepeppar!

Jag hade inte med Camu-Camu men den är otroligt rik på C-vit och andra uppiggande och cellskyddande ämnen så använd den gärna i era shots! Innehåller både lutein och xeaxanthin och kallas därför ”ögonfrukt” i Peru. Lite sur och bitter så prova er fram 😊

God och nyttig vinägrett som passar till alla sallader

Smält ner i en panna på låg värme:
2-3 msk kokosolja (eller Camelinaolja som tål värme mycket bra!)
½-1msk gurkmeja
Salt/peppar/valfria kryddor, typ italiensk salladskryddblandning, 1 tsk kokosblomssocker för att balansera syra/sälta. Häll över i ett glas, tillsätt
3 msk vatten, 1-2 msk färskpressad citron/lime 1-2 tsk Probioform och smaka av! Ringla över salladen eller istället för smör/olja på smörgås!