



# SUPERFOODS

GOTUJ PYSZNIE I ZDROWO



purella  
E-BOOK



# WSTĘP

Hello!

Zapraszamy Was do lektury kolejnego wydania naszego e-booka kulinarnego, który w całości został poświęcony superfoodom. Z tego wydania dowiecie się, jak wykorzystać superżywność w prostych przepisach na każdą okazję: śniadania, lunchy, desery czy koktajle.

Pod okiem naszej ambasadorki, Ani Starmach, pokażemy, że można gotować smacznie, kolorowo i prosto, a jednocześnie z korzyścią dla zdrowia.

Do tego wydania zaprosiliśmy także:

- Pawła Ochmana - @weganon
- Weronikę Młyńczyk - @werka.dietetyk
- Olgę Janiczek - @yanny\_the\_yanny

Mamy nadzieję, że to wydanie zainspiruje Was do kulinarnych eksperymentów z SUPERFOODS. Niech z naszą pomocą w twojej kuchni zagoszczą: komosa ryżowa, surowe kakao, czarnuszka czy acai!

Have Fun!

*Smacznego!*







## ANIA STARMACH

Autorka książek kucharskich i portalu kulinarnego, jurorka polskich edycji MasterChef oraz MasterChef Junior. Kucharka, młoda mama, a przede wszystkim **SUPER Ambasadorka Purella Superfoods**. Ukończyła roczny kurs w prestiżowej szkole kulinarnej Le Cordon Bleu w Paryżu. Odbyła staże w restauracjach krakowskich oraz nagrodzonej gwiazdkami w przewodniku Michelin francuskiej Lameloise.

*„Chcę dzielić się z innymi moją pasją do gotowania oraz sprawić, że każdy będzie mógł odnaleźć w sobie pierwiastek kulinarnej fascynacji.”*

Ania Starmach

• ANIA STARMACH •



# ŻYCIODAJNY CHLEB Z SAMYCH ZIAREN

BABKA PŁESZNIK, BABKA JAJOWATA, NASIONA CHIA,  
CUKIER KOKOSOWY, SÓL HIMALAJSKA



SUPER FOOD



30 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK



BEZ ZBÓŻ

## SKŁADNIKI 2 PORCJE:

1,5 szklanki płatków owsianych  
¾ szklanki siemienia lnianego  
po 1 szklance nasion słonecznika i mieszanych orzechów  
5 łyżek BABKI PŁESZNIK PURELLA  
po 2 łyżki pestek dyni i nasion CHIA PURELLA  
½ łyżki CUKRU KOKOSOWEGO PURELLA  
½ łyżeczki SOLI HIMALAJSKIEJ PURELLA  
2 łyżki oleju roślinnego lub masła klarowanego  
400 ml wody

## PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy grubo posiekaj.
2. Wszystkie składniki umieść w misce, zalej wodą, odstaw na 30 minut.
3. Formę „keksówkę” wyłóż papierem do pieczenia, przełóż do niej namoczone ziarna, odstaw na dwie godziny.
4. Po tym czasie masę chlebową umieść w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni. Piecz 25 minut.
5. Po tym czasie wyciągnij z foremki i piecz dalej około 35-40 minut.
6. Po upieczeniu całkowicie ostudź. Chleb smakuje najlepiej następnego dnia (wtedy też najmniej się kruszy). Zachowuje świeżość nawet do tygodnia!



• ANIA STARMACH •



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS





# BROWNIE

KRUSZONE KAKAO, KAKAO W PROSZKU,  
MAKA KOKOSOWA, CUKIER KOKOSOWY



SUPER FOOD



15 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ ZBÓŻ



BEZ GLUTENU

## SKŁADNIKI:

### SKŁADNIKI SUCHE:

50 g MAKI KOKOSOWEJ PURELLA  
80 g CUKRU KOKOSOWEGO PURELLA  
40 g SUROWE KAKAO W PROSZKU PURELLA

### SKŁADNIKI MOKRE:

60 g płynnego oleju kokosowego  
100 ml ulubionego mleka  
3 jajka ekologiczne „0”  
+  
150 ml powideł śliwkowych  
1 łyżka surowego KRUSZONEGO  
KAKAO PURELLA

## PRZYGOTOWANIE:

1. W jednej misce wymieszaj wszystkie składniki „suche”, w drugiej misce wszystkie składniki „mokre”
2. Połącz zawartość obu misek, wymieszaj używając różgi
3. Masę przelej do niewielkiej formy
4. Formę włóż do piekarnika nagrzanego do 170 stopni. Piecz około 30 minut
5. Po upieczeniu całkowicie ostudź
6. Przed podaniem wierzch ciasta posmaruj warstwą powideł i posyp kruszonym kakao



# LEKKI TWAROŻEK Z WARZYWAMI

CZARNUSZKA, SÓL HIMALAJSKA



SUPER FOOD



10 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ GLUTENU

## SKŁADNIKI 2 PORCJE:

200 g białego sera  
30 ml jogurtu naturalnego  
1/2 świeżego ogórka  
1 pomidor malinowy lub 8-10 koktajlowych  
1 łyżka pestek dyni  
1 łyżeczka CZARNUSZKI PURELLA  
1 łyżka oleju lnianego  
2 szczypty SOLI HIMALAJSKIEJ PURELLA  
świeżo mielony pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

1. Ser rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem
2. Warzywa umyj, ewentualnie obierz i pokrój w kostkę. Dodaj do sera
3. Pestki dyni podpraż na rozgrzanej suchej patelni
4. Twarożek dopraw do smaku solą himalajską i pieprzem, polej olejem lnianym, posyp prażonymi pestkami dyni i czarnuszką



• ANIA STARMACH •



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS





• ANIA STARMACH •



# BUDYŃ RYŻOWY Z CHRUPIĄCYMI ZIARENKAMI KAKAO

KAKAO KRUSZONE Z LUCUMĄ, SUROWE KAKAO W PROSZKU,  
CUKIER KOKOSOWY



SUPER FOOD



10 MIN



BEZ JAJEK

## SKŁADNIKI 2 porcje:

¾ szklanki ugotowanego ryżu  
1 szklanka ulubionego mleka  
2 łyżki SUROWEGO KAKAO W PROSZKU PURELLA  
2 łyżki CUKRU KOKOSOWEGO PURELLA  
wanilia do smaku  
1 banan  
2 łyżki płatków migdałów  
2 łyżki KRUSZONEGO KAKAO Z LUCUMĄ PURELLA

## PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko podgrzej, dodaj do niego ziarna wanilii, cukier i ryż. Podgrzewaj wszystko przez kilka minut
2. Mleko z ryżem przełóż do blendera, dodaj kakao i kawałki banana. Miksuj 2-3 minuty
3. Płatki migdałowe upraż na patelni
4. Budyń podawaj na ciepło, posypyany uprażonymi płatkami migdałów i kruszonym kakao&lucuma



# SHAKE BIAŁKOWY DLA AKTYWNYCH I ZAPRACOWANYCH

BIAŁKO KONOPNE



SUPER FOOD



5 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ GLUTENU

## SKŁADNIKI 2 PORCJE:

- 1/4 świeżego ananasa
- 1 banan
- 1 dojrzałe awokado
- 2 łyżki BIAŁKA KONOPNEGO PURELLA
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżka świeżej mięty
- 200 ml ulubionego mleka

## PRZYGOTOWANIE:

- Owoce obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki
- Wszystkie składniki umieść w dzbanie blendera, miksuj 2 minuty



• ANIA STARMACH •



# PROTEINOWA SAŁATKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI

CZARNUSZKA, KOMOSA RYŻOWA, SÓL HIMALAJSKA



SUPER FOOD



30 MIN



PROTEINY



BEZ JAJEK

## SKŁADNIKI

1 duży pieczony burak  
2 marchewki  
2 korzenie pietruszki  
100 g sera koziego  
1 łyżka orzeszków piniowych  
2 łyżeczki CZARNUSZKI PURELLA  
40 g KOMOSY RYŻOWEJ PURELLA  
1 łyżka oliwy do pieczenia warzyw

Dressing:  
2 łyżki oliwy z oliwek  
1 łyżeczka miodu  
1 łyżeczka soku z cytryny  
1 szczypta SOLI HIMALAJSKIEJ  
PURELLA  
świeżo mielony pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

1. Marchewkę i pietruszkę obierz, pokrój w grubsze paski, polej oliwą, włóż na 45 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni
2. Komosę gotuj w proporcjach 2:1 około 15-20 minut
3. Buraka obierz i pokrój w półplasterki
4. Wszystkie składniki dressingu wymieszaj
5. Orzeszki pinione upraż na suchej patelni
6. Do miski włóż pokrojone upieczone warzywa, półplasterki buraka, komosę ryżową i dodaj dressing. Całość posyp kruszonym kozim serem, czarnuszką i prażonymi orzeszkami piniowymi



# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH ANI



WZBOGAĆ  
SWOJE DNIWIE

100%

100% NATURAL

FOR DIABETICS

VEGAN

Pochodzenie:  
Indie

- ✓ GMO FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**CZARNUSZKA ODPORNOŚĆ**  
+ POTAS I WITAMINA A



IDEALNA  
PRZEKASKA  
I POSYPKA

ŻELAZO  
46%

100% NATURAL

100%

ORGANIC

Pochodzenie:  
Peru

- ✓ VEGAN
- ✓ NATURAL SWEET
- ✓ GLUTEN FREE

**KRUSZONE ZIARNO KAKAO**  
+ LUCUMA BIO - **ENERGIA**  
ŻELAZO POTAS



WYSTARCZA  
NA 5  
PORCJI

BIAŁKO  
38%

100% NATURAL

GF

ORGANIC

Pochodzenie:  
Sri Lanka

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ VEGAN

**MAKA KOKOSOWA BIO PREBIOTYK**  
+ BIAŁKO BŁONNIK



WYSTARCZA  
NA 2  
PORCJE

BIAŁKO  
23%

100% NATURAL

GF

ORGANIC

Pochodzenie:  
Peru

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ VEGAN

**KOMOSA RYŻOWA BIO TRAWIENIE**  
+ BŁONNIK, BIAŁKO



WYSTARCZA  
NA 8  
PORCJI

BIAŁKO  
24%

100% NATURAL

VEGAN

GMO FREE

ORGANIC

Pochodzenie:  
Polska

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ 100% NATURAL

**BABKA PŁESZNIK 80% + BABKA JAJOWATA 20%**  
**TRAWIENIE**  
+ BŁONNIK, OMEGA 3 I 6



IDEALNA  
PRZEKASKA  
I POSYPKA

GF

GLUTEN FREE

VEGAN

ORGANIC

Pochodzenie:  
Peru

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC
- ✓ NATURALLY SWEET

**MIECHUNKA BIO REGENERACJA**  
+ WITAMINA C, WITAMINA A



# PAWEŁ OCHMAN

@weganon

Weganin. Autor bloga Weganon.pl oraz książki „Pyszności z roślin”. Pasjonat gotowania, dziko rosnących roślin oraz wegańskich słodkości kuchni regionalnej. Prowadzi pokazy i warsztaty kulinarne z kuchni roślinnej dla dzieci i dorosłych. Od dwóch lat Ambasador Purelli.

*Paweł Ochman*



• PAWEŁ OCHMAN •



# HUMUS Z ĆWIKŁĄ

BIAŁKO KONOPNE, BAOBAB, BABKA PŁESZNIK, CZARNUSZKA



SUPER FOOD



30 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK

## SKŁADNIKI

- 2 szklanki gotowanej ciecierzycy
- 3 łyżki pasty tahini
- 2 ząbki czosnku
- sól himalajska i sok z cytryny do smaku
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 2-3 łyżki ćwikły
- 1/3 szklanki zimnej wody
- 1 łyżeczka BIAŁKA KONOPNEGO PURELLA
- 1 łyżeczka BAOBABU PURELLA
- 1 łyżeczka CZARNUSZKI PURELLA
- 1 łyżeczka BABKI PŁESZNIK PURELLA
- kilka listków natki pietruszki lub kolendry
- 2 łyżki nasion granatu

## PRZYGOTOWANIE:

- ciecierzycę dokładnie zmiksować na pastę. Dodać tahini, ćwikłę, starty czosnek i ponownie zmiksować. Dodać wodę i zmiksować na gładko
- sprawdzić smak i dodać sól i sok z cytryny
- dodać białko i baobab. Wymieszać
- hummus wyłożyć na talerz. Posypać drobno pokrojonymi listkami natki, czarnuszką, babką i nasionami granatu. Polać oliwą



# RISOTTO Z KALAREPKĄ I GROSZKIEM

BIAŁKO KONOPNE, BAOBAB, BABKA PŁESZNIK,  
MORINGA, SÓL HIMALAJSKA



SUPER FOOD



60 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK

## SKŁADNIKI 2 PORCJE:

- 3 średnie kalarepki
- 4 spore liście kalarepki
- ¾ szklanki ryżu arborio
- 1 litr aromatycznego bulionu warzywnego
- 1 opakowanie mrożonego groszku 450 g
- 2 szalotki
- ½ szklanki białego wina
- 1 łyżeczka BIAŁKA KONOPNEGO PURELLA
- 1 łyżeczka MORINGI PURELLA
- 1 łyżeczka BAOBABU PURELLA
- 2 łyżeczki BABKI PŁESZNIK PURELLA
- SÓL HIMALAJSKA PURELLA do smaku
- 1 łyżka nieaktywnych płatków drożdżowych (opcjonalnie)

## PRZYGOTOWANIE:

- szalotki pokroić w drobną kostkę. Kalarepki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Liście kalarepki drobno pokroić
- do garnka wlać 3-4 łyżki oliwy, włożyć szalotkę i kalarepkę. Chwilę smażyć, a następnie dodać ryż i liście kalarepki. Kilka razy wymieszać i smażyć około minuty
- dodać wino, smażyć około minuty
- do garnka wlewać po szklance gorącego bulionu, aż całkowicie się wchłonie. Mieszać od czasu do czasu. Gotować na małym ogniu
- pod koniec gotowania dodać groszek. Gotować jeszcze około 5 minut
- wyłączyć grzanie, dodać białko, baobab, babkę, płatki i sól do smaku
- podawać polane oliwą





# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH PAWŁA



**WYSTARCZA NA 15 PORCJI**  
**ŻELAZO 88% DZIENNEJ DIETY**  
**VEGAN**  
**ORGANIC**

Pochodzenie: Rumunia

- ✓ SUGAR FREE
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE

**BIĄŁKO KONOPNE BIO REGENERACJA + BIAŁKO, ŻELAZO**



**WYSTARCZA NA 8 PORCJI**  
**BIĄŁKO 24% DZIENNEJ DIETY**  
**VEGAN**  
**GMO FREE**

Pochodzenie: Polska

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ 100% NATURAL

**BABKA PŁESZNIK I BABKA JAJOWATA TRAWIENIE + BŁONNIK OMEGA 3 I 6**



**WYSTARCZA NA 7 PORCJI**  
**BIĄŁKO 46% DZIENNEJ DIETY**  
**FOR DIABETICS**  
**ORGANIC**

Pochodzenie: Indie

- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ VEGAN

**MORINGA BIO WITALNOŚĆ + CHROM WITAMINA K**



**WZBOGAĆ SWOJE DIETĘ**  
**VEGAN**  
**GMO FREE**  
**100% NATURAL**

Pochodzenie: Pakistan

- ✓ FAT FREE
- ✓ SUGAR FREE
- ✓ GLUTEN FREE

**SÓL HIMALAJSKA ODPOWIEDNIK RAFINOWANEJ SOLI KUCHENNEJ + CHROM WITAMINA K**



**WYSTARCZA NA 7 PORCJI**  
**WIT C 281% DZIENNEJ DIETY**  
**VEGAN**  
**ORGANIC**

Pochodzenie: Senegal

- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ ORGANIC

**BAOBAB BIO PREBIOTYK + WAPŃ WITAMINA C**

• PAWEŁ OCHMAN •





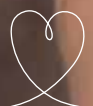
## WERONIKA MŁYŃCZYK

@werka.dietetyk

Dietetyk z zawodu, łasuch z natury. Właścicielka konta @werka.dietetyk na Instagramie. Z miłości do słodkości większość czasu w kuchni spędza na tworzeniu zdrowych deserów i ciast. Przekonuje, że zdrowe odżywianie może być proste, szybkie i pyszne!

*Weronika Młynczyk*

• WERONIKA MŁYŃCZYK •



purella  
SUPERFOODS



purella  
SUPERFOODS



# TARTA BRZOSKWINIOWA

LUCUMA, CUKIER KOKOSOWY, BIAŁKO KONOPNE



SUPER FOOD



40 MIN



WEGETARIAŃSKIE



BEZ CUKRU

## SKŁADNIKI 2 PORCJE:

### NADZIENIE

- 4 dojrzałe brzoskwinie
- 1 opakowanie sera ricotta 250g
- 50g CUKRU KOKOSOWEGO PURELLA
- 2 łyżki żelatyny
- 1 łyżka LUCUMY PURELLA
- 1 łyżeczka BIAŁKA KONOPNEGO PURELLA

### SPÓD

- 200g mąki
- 100g masła
- 1 jajko
- 2 łyżki zimnej wody
- 2 łyżki ksylitolu

## PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki na spód umieścić w robocie kuchennym i zmiksować do uzyskania konsystencji kruszonki lub posiekać nożem i krótko zagnieść
2. Ciastem wylepić spód formy do tarty
3. Piec 25 min w 180°C
4. Brzoskwinie zblendować na gładkie puree.
5. Żelatynę zalać 4 łyżkami wody i odstawić na 5 min do napęcznienia, a następnie rozpuścić w kąpielu wodnej
6. Wszystkie składniki na krem umieścić w misie blendera i dokładnie zmiksować na gładko
7. Wylać masę na podpieczony i ostudzony spód, całość schłodzić kilka godzin w lodówce
8. Udekorować owocami i ulubionymi superfoods







# WEGAŃSKIE LODY MOCHA

CUKIER KOKOSOWY, SUROWE KAKAO,



SUPER FOOD



30 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ GLUTENU

## SKŁADNIKI

- 2 dojrzałe banany
- 1 szot espresso lub 1 łyżka drobnej kawy rozpuszczalnej
- 1 łyżka KAKAO PURELLA
- 1 łyżka CUKRU KOKOSOWEGO PURELLA

## PRZYGOTOWANIE:

1. Banany pokroić w plasterki, a następnie zamrozić
2. Zamrożone banany umieścić w robocie kuchennym wraz z resztą składników i zblendować na gładko do uzyskania konsystencji lodów
3. Podawać posypane ZIARNAMI KAKAO





# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH WERONIKI



WYSTARCZA  
NA 8  
PORCJI

CYNK  
36%  
DZIENNEJ DAWKI



Pochodzenie:  
**Peru**

- ✓ NATURALLY SWEET
- ✓ VEGAN
- ✓ GLUTEN FREE

**LUCUMA BIO REGENERACJA**  
+ FOSFOR, CYNK

Pochodzenie:  
**Rumunia**

- ✓ SUGAR FREE
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE

**BIAŁKO KONOPNE BIO**  
**REGENERACJA**  
+ BIAŁKO, ŻELAZO

WYSTARCZA  
NA 15  
PORCJI

ŻELAZO  
88%  
DZIENNEJ DAWKI



IDEALNA  
PRZEKASKA  
- POSYPKA



Pochodzenie:  
**Peru**

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ SUGAR FREE

**SUROWE KAKAO ZIARNA BIO**  
**REDUKCJA STRESU**  
+ BŁONNIK MANGAN



WYSTARCZA  
NA 8  
PORCJI

MAGNEZ  
160%  
DZIENNEJ DAWKI



Pochodzenie:  
Peru kod A,  
Sierra Leone kod B

- ✓ VEGAN 100%
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ SUGAR FREE

**SUROWE KAKAO BIO**  
**KONCENTRACJA**  
MANGAN, ŻELAZO



WYSTARCZA  
NA 5  
PORCJI

BIAŁKO  
38%  
DZIENNEJ DAWKI



Pochodzenie:  
**Sri Lanka**

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ VEGAN

**MAKA KOKOSOWA BIO**  
**PREBIOTYK**  
+ BIAŁKO, BŁONNIK

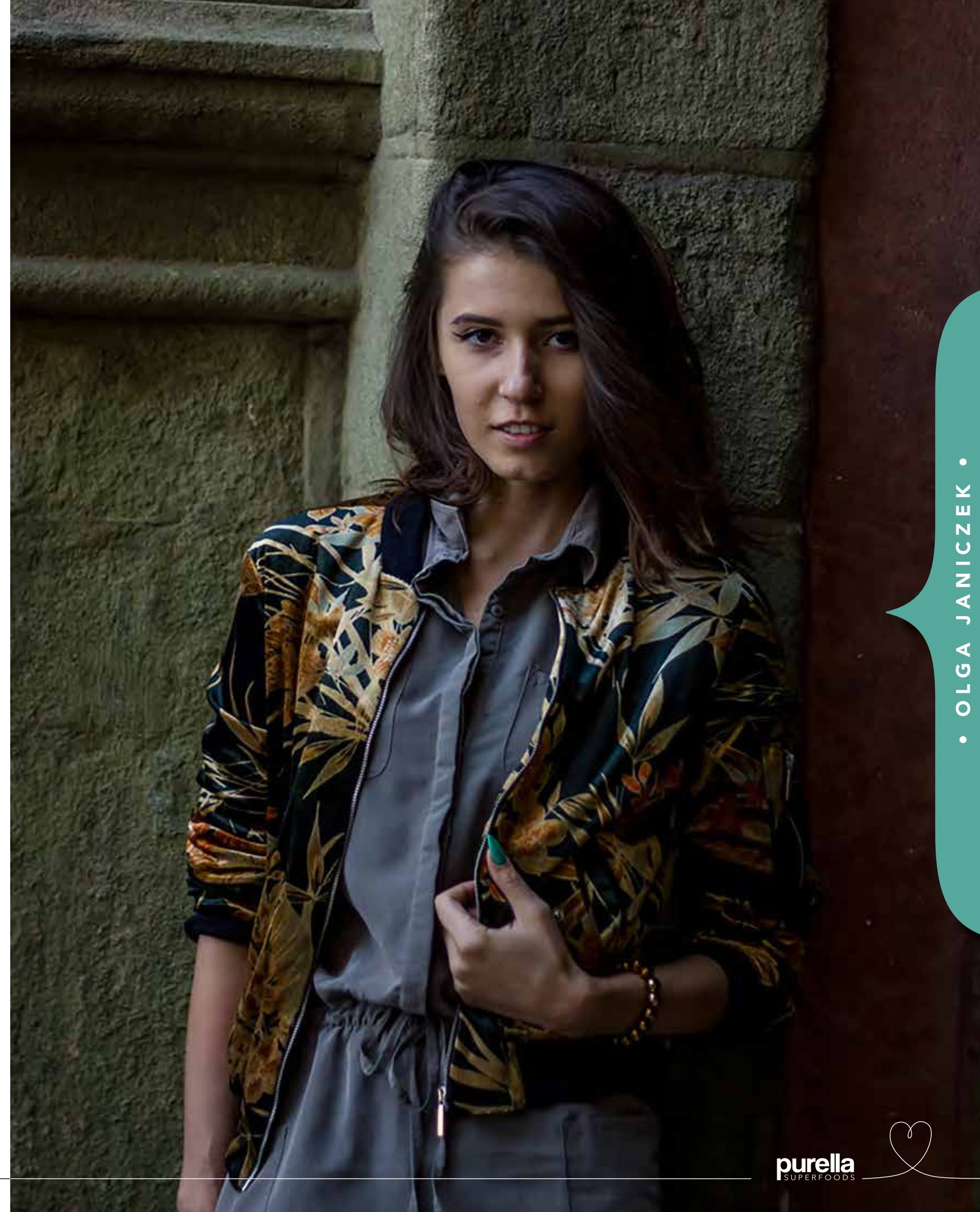


# OLGA JANICZEK

@yanny\_the\_yanny

Blogerka, głównie i po pierwsze, kulinarna... z zamiłowania do ciągłej chęci kreowania nowych smaków oraz kombinowania w kuchni roślinnej! Weganka od prawie dwóch lat! Sama siebie zadziwia, że nieustannie ma tak mnóstwo pomysłów na nowe smaki i połączenia kulinarne. Jej pasją jest jedzenie oraz dzielenie się tym z ludźmi... Jedno z jej największych marzeń to stworzenie miejsca, gdzie będzie mogła karmić, a także inspirować innych swoimi kolorowymi kreacjami! W pogoni za tą miłością powędrowała do Włoch, aby kontynuować tę ścieżkę i sięgnąć marzeń.

*Olga Janiczek*



• OLGA JANICZEK •



**purella**  
SUPERFOODS



**purella**  
SUPERFOODS



# ROSE – CHLORELLA – ALMOND NICECREAM

CHLORELLA, CHIA



SUPER FOOD



30 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK

## SKŁADNIKI

- 300g mrożonych bananów
- 2 g wody różanej
- 1 płaska łyżeczka CHLORELLI PURELLA
- 25 g masła z białych migdałów + do dekoracji
- + borówki, truskawki, ekspandowane ziarna, nasiona CHIA PURELLA

## PRZYGOTOWANIE:

1. Banany należy zamrozić w całości. Następnie pokrój je w małe kawałki i zblenduj na gładko z resztą składników.
2. Na koniec udekoruj i gotowe :)



# TRUFLE

MORWA BIAŁA, ZIARNA KAKAO, KAKAO W PROSZKU



SUPER FOOD



70 MIN



WEGAŃSKIE



BEZ JAJEK



BEZ GLUTENU

## SKŁADNIKI 2 PORCJE:

- Puszka białej fasoli (bez wody)
- 50 g masła z orzechów nerkowca
- 50 g MORWY BIAŁEJ PURELLA
- 30 g ZIAREN KAKAO PURELLA
- 1 łyżeczka wanilii Burbon
- 20 g oleju kokosowego nierafinowanego
- 40 g syropu z tapioki
- + 15 g ZIAREN KAKAO PURELLA (do dodania po blendowaniu)

## CZEKOLADA:

- 50 g oleju kokosowego
- 45 g syropu z tapioki
- 25 g SUROWE KAKAO PURELLA
- + masło orzechowe zmiksowane z odrobiną oleju kokosowego (aby było w miarę płynne, ale wciąż gęste)

## PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę i włóż ją do zamrażarki na około godzinę lub do chwili, kiedy będzie dosyć gęsta, aby formować kulki
2. Po tym czasie uformuj kulki – każda 25 g i następnie włóż do lodówki na kolejną godzinę
3. Przygotuj czekoladę – rozpuść olej kokosowy i razem z pozostałymi składnikami
4. Wyciągnij trufle z zamrażarki; używając cienkich i długich wykałaczek nabij trufle i zanurz je w czekoladzie; odczekaj kilka chwil i za pomocą widelca ściągnij trufle delikatnie z wykałaczki
5. Po zakończeniu zabawy z czekoladą przechowuj trufle w zamrażarce





# SUPERFOODS UŻYTE W PRZEPISACH OLGI

IDEALNA PRZEKASKA I POSYPKA



Pochodzenie: Peru

- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ SUGAR FREE

**SUROWE KAKAO ZIARNA BIO**  
REDUKCJA STRESU  
+ BŁONNIK MANGAN



**SUROWE KAKAO BIO**  
KONCENTRACJA  
MANGAN, ŻELAZO

WYSTARCZA NA 8 PORCJI

MAGNEZ 160% DZIENNEJ DAWKI



Pochodzenie: Peru kod A, Sierra Leone kod B

- ✓ VEGAN 100%
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ SUGAR FREE

WYSTARCZA NA 7 PORCJI

BIAŁKO 46% DZIENNEJ DAWKI



Pochodzenie: Korea Południowa

- ✓ FOR DIABETICS
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GMO FREE



**CHLORELLA OCZYSZCZANIE**  
+ CHLOROFIL WITAMINA A

WYSTARCZA NA 11 PORCJI

BIAŁKO 40% DZIENNEJ DAWKI



Pochodzenie: Peru

- ✓ VEGAN
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ NO SUGAR ADDED

**CHIA BIO SIŁA**  
+ BŁONNIK OMEGA 3



IDEALNA PRZEKASKA I POSYPKA

ŻELAZO 87% DZIENNEJ DAWKI



Pochodzenie: Turcja

- ✓ VEGAN
- ✓ 100% NATURAL
- ✓ GLUTEN FREE

**MORWA BIAŁA BIO REGENERACJA**  
+ WAPŃ, WITAMINA B2



• OLGJA JANICZEK •





## O SUPERFOODS

Zastanawiasz się, co to właściwie są **SUPERFOODS** i jakie produkty zasługują na ten termin? Nie istnieje ścisła definicja mówiąca, jakie produkty możemy zaliczyć do superżywności. Jedno jest pewne – **SUPERFOODS** to produkty o najwyższych wartościach odżywczych. Zawartość witamin, minerałów czy antyoksydantów w tego typu produktach jest zazwyczaj kilkakrotnie wyższa niż w porównywalnych z danej kategorii.

**SUPERFOODS** to produkty pochodzenia naturalnego, które są bogate w substancje, które mają potencjał antynowotworowy, przeciwutleniający, wzmacniający naczynia krwionośne i odporność. Ich obecność w jadłospisie ma na celu jego uzupełnienie w składniki, których na co dzień brakuje w „normalnej diecie” lub jest ich w niej bardzo mało, chociaż po produkty superfoods powinien sięgać każdy z nas. Szczególnie powinny robić to jednak osoby, którym zależy na zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia przez długi czas.

Regularne spożywanie superfoods wpływa na pracę całego organizmu, zapobiega chorobom cywilizacyjnym, a także pozytywnie wpływa na pracę wszystkich układów naszego organizmu, dlatego warto wprowadzić je do swojej kuchni i wyrobić w sobie zdrowy nawyk ich stosowania.

Wystarczy łyżeczkę pełną wartości odżywczych dodać codziennie do swoich dań.







## O PURELLA SUPERFOODS

Purella Superfoods zadebiutowała na rynku spożywczym w 2016 roku. Przez zaledwie dwa lata stała się jednym z liderów w podejściu do zdrowej żywności impulsowej i **SUPERFOODS**. Celem firmy jest kreowanie świadomości Polaków, nie tylko w sferze odżywiania, ale także zdrowego stylu życia.

Jako pierwsi na rynku stworzyliśmy holistyczny koncept wykorzystania **SUPERFOODS** w codziennym gotowaniu i diecie. Wraz z **ANIĄ STARMACH** opracowaliśmy linię, która będzie kojarzona nie tylko ze zdrowym odżywianiem, ale również z pysznymi przepisami. To wyłącznie produkty nieprzetworzone, najwyższej jakości, pochodzące ze starannie wyselekcjonowanych i certyfikowanych źródeł. W jednej łyżeczce każdego **SUPERFOODS** znajdziesz 100% natury.

Purella to także linia produktów **BeRAW** z **Ewą Chodakowską**, w której znajdziecie zdrowe batony, kulki mocy oraz Smoothies.

Produkty Purella można obecnie znaleźć w sieciach: Rossmann, Carrefour, Żabka, Shell, Lotos, Kaufland, Tesco, Lidl oraz w e-commerce, m.in. na [frisco.pl](https://www.frisco.pl) oraz na [allegro.pl](https://www.allegro.pl)





# CZY WIESZ, ŻE...



## BIAŁKO KONOPNE

BIAŁKO KONOPNE to ponad 50% łatwo przyswajalnego białka. Zawiera magnez, żelazo, cynk wspomaga procesy regeneracji, wskazane dla osób aktywnych fizycznie oraz wegetarian i wegan.

Ciekawostką jest, że jeden z podgatunków konopi siewnej to konopie indyjskie, z których pozyskuje się marihuanę. Jednak białko konopne pozbawione jest psychotropowych właściwości.



## KRUSZONE KAKAO Z LUCUMĄ

KAKAO to znakomity antydepresant, źródło łatwo przyswajalnego magnezu, żelaza, wapnia i fosforu niweluje skutki stresu, poprawia działanie układu nerwowego i dba o utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych.

Zawarte w lucuma substancje takie jak katechiny i epikatechiny, mają właściwości antyoksydacyjne. Spowalniają procesy starzenia się komórek.



## MACA

MACA, czyli peruwiański żeń-szeń znajduje się w diecie przygotowywanej przez NASA dla astronautów, a także wykorzystywana jest przez himalaistów, aby zwiększyć pojemność tlenową krwi.

Jest bogata w witaminy z grupy B, witaminę A i E, sole mineralne i minerały: żelazo, potas, magnez.

Dzięki dużej zawartości pełnowartościowego białka oraz fitosterolom, Maca polecana jest sportowcom wymagającym dużej sprawności fizycznej. Zwiększa masę mięśniową.



## CHIA

CHIA zawiera 8 razy więcej kwasów Omega niż łosoś, 3 razy więcej żelaza niż szpinak.

Chia to znakomite źródło białka - 16% oraz błonnika 34% .

Zawiera wapń, cynk, potas i magnez.





**purella**  
SUPERFOODS