



purella
SUPERFOODS

SUPERFOODS
W KUCHNI KINGI PARUZEL

ZDROWE PRZEPISY
NA ŚNIADANIA, LUNCHE I KOLACJE

KINGA PARUZEL

Jestem pasjonatką zdrowej kuchni i twórcą kulinarnym. Kojarzyć mnie możecie z I edycji MasterChef, gdzie zajęłam II miejsce. Moje zaangażowanie doprowadziło mnie do totalnej zmiany mojego życia - dziś zawodowo zajmuję się kulinariami i dzięki temu mam najpiękniejszą i najpyszniejszą pracę na świecie. Prowadzę najbardziej kreatywny kulinarny Instagram. Wydaję książki kulinarne i w sieci dzielę się radością do gotowania. Najważniejszą misją, którą niosę poprzez moje przepisy, to zachęcenie do jedzenia większej ilości warzyw i owoców. Do jedzenia, które niesie za sobą moc korzyści. Życie w zgodzie z naturą daje nam wszystkim siłę. Szacunek do planety i do samego siebie należy przede wszystkim zacząć od jedzenia. Moją filozofię można lepiej poznać, śledząc mnie na Instagramie lub gotując z moimi przepisami z bloga, ebooków czy książek kulinarnych, które tworzę.



Dlaczego warto wykorzystywać superfoods w codziennej diecie?

Superfoods to dary prosto z natury. Mają specjalne moce, jakość, która gwarantuje nam poprawę funkcjonowania, dzięki wysokim wartościom odżywczym, pełnym antyoksydantów, witamin i składników mineralnych. To zdecydowanie bohaterowie w walce o naszą vitalność. Jest wiele powodów, dla których powinniśmy po nie sięgać i przemycać do naszej codziennej diety. Ich różnorodność i wszechstronność pozwala nam uderzać w ściśle określony cel. Potrzebujesz energii, sięgnij po moc guarany i niezastąpionych jagód acai. Odporność pozwoli Ci wzmocnić Ci baobab i kurkuma. Używać można ich do wszystkiego od śniadania po kolację, podkreślając smak i są łatwo dostępne. Natura wie, co robi i robi to najlepiej, także korzystaj.





LATTE PEŁNE ENERGII

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1 szklanka kostek lodu
- 1 łyżka **Superfoods Mix ENERGIA**
- 1 szklanka jagód lub borówek
- ½ szklanki wody
- 1 łyżka syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

Do rondla włożyć jagody, wodę i syrop - doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować przez około 15 minut na średnim ogniu, aż powstanie syrop. Wystudzone jagody zmiksować z **Superfoods Mix ENERGIA**. Dodać lód do szklanki, zalać zimnym mlekiem do 2/3 objętości. Na koniec połączyć jagodowym sosem. Można podawać na ciepło lub zimno.



ŚNIADANIE DO PRACY

SKŁADNIKI NA RÓŻOWY PUDDING CHIA:

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 łyżeczka stewii
- 1 łyżeczka **Superfoods Mix ENERGIA**
- 3 łyżki nasion chia Purella
- 1 garść malin

WARSTWA ŻÓŁTA:

- 1 mango
- 1 łyżeczka **Superfoods Mix proteiny**

DODATKOWO:

- sezonowe owoce
- Mini ciasteczko probiotyczne
o smaku słodkiego kokosa



ŚNIADANIE DO PRACY

PRZYGOTOWANIE:

RÓŻOWEGO PUDDINGU:

Maliny zmiksować z mlekiem kokosowym, stewią oraz **Superfoods Mix ENERGIA**. Dodać nasiona chia. Wymieszać i włożyć do lodówki, aby masa zgęstniała.

ŻÓŁTEJ WARSTWY:

Wszystkie składniki zmiksować.

ZŁOŻENIE CAŁOŚCI:

Na dno słoików wyłożyć musli, następnie po połowie warstwy różowej, zmiksowanego mango, ponownie musli na koniec dekorując sezonowymi owocami oraz mini ciasteczkami.



SŁONECZNY HUMMUS Z GROSZKIEM I ORZESZKAMI

SKŁADNIKI:

- 400 g suchej ciecierzycy
- 4 łyżki tahini - pasty sezamowej
- 1 łyżka **Superfoods Mix ODPORNOŚĆ**
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 liście laurowe
- 4 ząbki czosnku
- 120 ml lodowatej wody
- ½ łyżeczki soli himalajskiej
- sok z ½ cytryny
- 2 garście ugotowanego groszku
- garść orzeszków ziemnych
- czarnuszka Purella
- oliwa z oliwek



SŁONECZNY HUMMUS Z GROSZKIEM I ORZESZKAMI

PRZYGOTOWANIE:

Ciecierzycę namoczyć przez noc w dużej ilości wody wraz z łyżeczką sody oczyszczonej. Optukać ciecierzycę i włożyć do garnka wraz z liściem laurowym. Całość gotować na średnim ogniu uważając, aby nie wykipiło. Co jakiś czas szumówką zbierać białą pianę. Gotować całość przez 40-50 minut lub do momentu, kiedy ciecierzycyca w dłoniach pod naciskiem palca będzie kremowa i „mazista”. Odcedzić ją, usunąć liść laurowy i przelać zimną wodą. Dobrze odsączyć i przełożyć do dużej miski. Do ciecierzycy dodać tahinę, sok z połowy cytryny, obrane ząbki czosnku, pół łyżeczki soli, **Superfoods Mix ODPORNOŚĆ** i całość zmiksować mocnym blenderem do uzyskania kremowej konsystencji pod koniec dolewając lodowatą wodę tyle, aby całość była gładka i jedwabista. (Może to potrwać do 15 minut).

Hummus wyłożyć do miski, na wierzchu, układając groszek i posypując go orzeszkami oraz czarnuszką. Całość polać oliwą.





WSZECHMOCNE SMOOTHIE NA KEFIRZE

SKŁADNIKI:

- 3-4 nektarynki lub brzoskwinie
- 1 banan
- 200 ml kefiru
- 300 g jogurtu greckiego
- **Superfoods Mix** ODPORNOŚĆ

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zmiksować.



SURÓWKA BOGÓW Z ZIELONYM DRESSINGIEM

SKŁADNIKI NA SOS:

- pęczek pietruszki
- 2 garście szpinaku baby
- dymka
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżki majonezu
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki soli himalajskiej
- 1 łyżka **Superfoods Mix DETOKS**

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki sosu
zmiksować ze sobą.



SURÓWKA BOGÓW Z ZIELONYM DRESSINGIEM

SKŁADNIKI NA SURÓWKĘ:

- ½ główki zielonej kapusty
- 3 ogórki
- 1 pęczek dymki
- 2 zielone, kwaśne jabłka

PRZYGOTOWANIE:

Kapustę drobno posiekać, dodać pokrojony w kosteczkę ogórek i jabłko oraz posiekaną dymkę. Całość polać przygotowanym sosem i wymieszać.





ZŁOTO PORANKA CZYLI BOWL Z MANGO

SKŁADNIKI:

- 3/4 szklanki mleka kokosowego
- 2 szklanki szpinaku
- 1/2 awokado
- 1 zamrożony banan
- 2 szklanki mixu mrożonych żółtych owoców do smoothie
- 1 łyżka Superfoods Mix DETOKS

DODTAKOWO:

- jagody goji Purella
- mango
- borówki

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki bowla zmiksować ze sobą na gładki krem. Przełożyć do miski i udekorować owocami oraz jagodami goji.



POKE BOWL CZYLI HAWAJSKA SAŁATKA Z RYBĄ I FIOLETOWYM DRESSINGIEM

SKŁADNIKI NA FIOLETOWY SOS:

- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki borówek
- 1 łyżeczka **Superfoods Mix URODA**
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka chrzanu
- 1 łyżeczka cukru kokosowego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki sosu
zmiksować ze sobą.



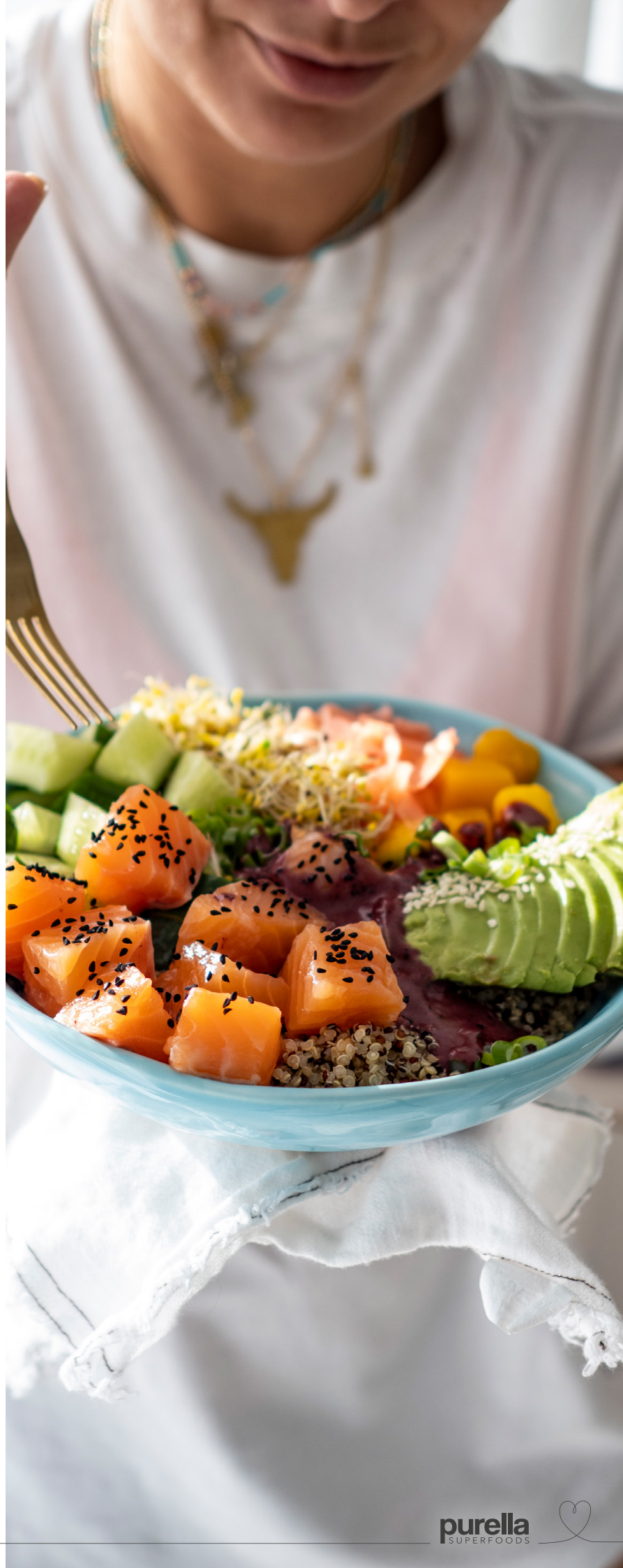
POKE BOWL CZYLI HAWAJSKA SAŁATKA Z RYBĄ I FIOLETOWYM DRESSINGIEM

SKŁADNIKI NA BOWL:

- 1 awokado
- 1 łyżka jasnego sezamu
- 1/2 zielonego ogórka
- 1/2 mango
- 2 łyżki cebulki dymki
- 2 łyżki imbiru marynowanego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka czarnuszki Purella
- kiełki jarmużu
- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej

PRZYGOTOWANIE:

Łososa pokroić w równą kostkę. Do misek przełożyć ugotowaną komosę i układać na niej przygotowanego łososa posypanego czarnuszką, awokado pokrojone w talarki, zielony ogórek oraz mango pokrojone w kostkę, marynowany imbir oraz kiełki. Całość skropić sokiem z cytryny i oprószyć posiekaną dymką. Na koniec połączyć przygotowanym sosem.



OWSIANKA PIĘKNA

SKŁADNIKI:

- 1 torebka Mieszanki ziół na oczyszczanie Purella SUPERHERBS
- $\frac{1}{4}$ szklanki soku z pomarańczy
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka migdałowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka syropu klonowego
- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka **Superfoods Mix URODA**
- 1 łyżka mielonego siemienia
- 1 jabłko
- 2 łyżki miechunki Purella



OWSIANKA PIĘKNA

PRZYGOTOWANIE:

Mleko zagotować wraz z torebką mieszanki ziół. Wyjąć torebkę i odstawić do przestygnięcia. W misce połączyć ze sobą płatki, sok, wystudzone mleko, sok z cytryny, syrop klonowy, jogurt, mix uroda Superfoods oraz mielone siemię. Dobrze wymieszać i włożyć na noc do lodówki. Kolejnego dnia do masy dodać starte na tarce o grubych oczkach jabłko. Owsiankę posypać miechunką i udekorować sezonowymi owocami.





WRAPY EKSTRA BIAŁKOWE Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- 3 tortille pełnoziarniste
- 6 liści sałaty rzymskiej
- 1 wędzona pierś kurczaka
- 1 pomidor
- 1 żółta papryka
- ser cheddar

SKŁADNIKI NA SOS:

- 200 g serka wiejskiego
- 1 łyżka **Superfoods Mix PROTEINY**
- ½ łyżeczki soli himalajskiej
- 1 łyżeczka nasion chia Purella
- 4 łyżki koperku



WRAPY EKSTRA BIAŁKOWE Z WARZYWAMI

PRZYGOTOWANIE SOSU:

Serek wiejski odcedzić z zawartości śmietanki i wraz z pozostałymi składnikami zmiksować na sos.

PRZYGOTOWANIE:

Placki rozłożyć, na środek każdego wyłożyć sałatę, następnie przygotowany dressing, pokrojoną w plastry pierś kurczaka, plastry awokado, pomidor. Całość oprószyć startym cheddarem. Z placków zwinąć wrapy.



KOKOSOWY KOKTAJL PROTEINOWY

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mleka kokosowego
- ½ szklanki ananasa mrożonego
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka **Superfoods Mix PROTEINY**
- 1 łyżka Kremu orzechowo kokosowego BeRAW

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki zmiksować.



ZADBAJ O SIEBIE Z **SUPER**FOODS

POZNAJ MIESZANKI **SUPERFOODS MIX**



ZAMÓW NA [SKLEP.BEBIO.PL](https://sklep.bebio.pl)

