



„ANCIENT + BRAVE“ RECEPTŲ KNYGA

Gardžių receptų rinkinys



GAMINAME SU „TRUE MCT“

Maišykite: įdėkite MCT į savo rytinį kokteilį, jogurtą, kavą ar arbatą. Puikiai tinka kaip padažo salotoms pagrindas.

Apšlakstykite: įmaišę į įvairius patiekalus šiek tiek MCT, pridėsite jiems sveikų riebalų ir pagerinsite skonį. Išmėginkite MCT aliejumi apšlakstyta košę, sriubą, padažą ar keptas daržoves.

Pakeiskite kitus aliejus: gaminate pagal receptą, kuriame reikia augalinio, avokadų, kokosų ar alyvuogių aliejaus? Pakeiskite juos MCT aliejumi!

MCT aliejų galima naudoti gaminant žemoje ar vidutinėje temperatūroje: MCT aliejaus smilkimo temperatūra yra 160 °C – aukštesnėje temperatūroje riebalai bus pažeisti, todėl MCT aliejaus savybės nebus tokios veiksmingos.

Padažas salotoms su MCT „Žalioji keto deivė“

Ingredientai

1 didelis avokadas
1/2 puodelio ypač tyro alyvuogių aliejaus
1/3 puodelio stambiai pjaustytų petražolių
1/4 puodelio obuolių sidro acto
2–3 skiltelės česnako
3 valg. šaukšt. šviežių citrinų sulčių
2 valg. šaukšt. „True MCT“
1/4 arbat. šaukšt. jūros druskos
Žiupsnelis pipirų

Gaminimas

Sudėkite visus ingredientus į virtuvinį kombainą arba itin galingą trintuvą.

Maišykite įjungę didžiausią greitį, kol masė taps vientisa ir kreminė.

Laikykite sandariame inde šaldytuve iki vienos savaitės.

Už receptą dėkojame @mynaturalforce



Majonezas papildytas MCT

Ingredientai

1 kiaušinis
2 valg. šaukšt. obuolių sidro acto / citrinų sulčių
1 arbat. šaukšt. druskos
Prieskoniai pagal skonį
(česnakas, žolelės, citrinos žievelė)
1/2 puodelio alyvuogių aliejaus
1/2 puodelio „True MCT“

Gaminimas

Sudėkite pirmus keturis ingredientus į trintuvą ir trinkite didžiausiu greičiu 1 minutę, kol suputos.

Sumažinkite greitį iki vidutinio ir pilkite (lėtai!) aliejus. Pirma alyvuogių aliejų, tada MCT aliejų. Aliejų kombinacija padeda majonezui geriau emulsuotis nei naudojant tik MCT. Kuo lėčiau pilsite aliejus, tuo geresnis bus majonezas.

Supilkite į švarų stiklainį, uždenkite ir įdėkite į šaldytuvą.



MCT ir kolageno (keto) energiniai kamuoliukai

Ingredientai

1 1/5 puodelio neapdorotų pasirinktų riešutų
1 puodelis nesaldintų kokoso drožlių
1/3 puodelio pasirinkto riešutų ar sėklų sviesto
1/4 puodelio smulkintų kakavos pupelių
2 kaušeliai „True Collagen“
1/2 puodelio MCT aliejaus
2–3 valg. šaukšt. saldiklio be cukraus
1 arbat. šaukšt. tyro vanilės ekstrakto
3 valg. šaukšt. šalto vandens
1/2 arbat. šaukšt. malto cinamono
1/4 arbat. šaukšt. jūros druskos

Gaminimas

Pirmiausia sudėkite neapdorotus riešutus į virtuvinį kombainą ir juos susmulkinkite, tada į kombainą sudėkite likusius ingredientus ir trinkite kol iš jų susidarys vientisa pasta.

Šaukštu paimkite šiek tiek gautos masės į rankas ir formuokite rutuliuką.

Liesas žalias pistou padažas

Ingredientai

2 puodeliai šviežio baziliko
2 skiltelės česnako
1/4 puodelio saulėgrąžų sėklų
2 valg. šaukšt. „True MCT“
1/2 puodelio ypač tyro alyvuogių aliejaus
(pilkite po truputį, nes gali neprireikti viso 1/2 puodelio)
Druska ir malti pipirai pagal skonį

Gaminimas

Virtuviniame kombaine ar trintuve sutrinkite baziliką, kedro riešutus, druską, pipirus ir česnaką.

Lėtai pilkite MCT ir alyvuogių aliejų. Iš pradžių įpilkite tik šiek tiek, tada trinkite, ir kartokite šį veiksmą tol, kol pasieksite norimą konsistenciją.





Banany duona su kolagenu ir MCT aliejumi

Ingredientai

4 itin sunokę bananai
4 kiaušiniai
1/2 puodelio kokosų miltų
1/2 puodelio migdolų sviesto
4 valg. šaukšt. „True MCT“
1 valg. šaukšt. „True Collagen“
1 valg. šaukšt. vanilės ekstrakto
1 arbat. šaukšt. cinamono
1 arbat. šaukšt. maistinės sodos
1 arbat. šaukšt. kepimo miltelių be glitimo
Žiupsnelis druskos
Juodo šokolado gabaliukai ir smulkinti graikiniai riešutai (pasirinktinai)

Gaminimas

Įkaitinkite orkaitę iki 160 °C.
Sumaišykite kokosų miltus, kolageną, cinamoną, sodą, kepimo miltelius ir druską.

Nulupkite ir dideliame dubenyje sutrinkite bananus.
Supilkite kiaušinių plakinį, migdolų sviestą, MCT ir vanilės ekstraktą ir gerai išmaišykite.

Palengva įmaišykite sausus ingredientus į šlapius, kol jie susijungs. Tešlą supilkite į riebalais išteptą ir kepimo popieriumi išklotą kepimo formą. Jei naudojate, apibarstykite šokolado gabaliukais ar riešutais.

Kepkite 30 min. arba kol pyragas visiškai iškeps ir bus standus jį palietus. Prieš pjaustydami leiskite šiek tiek atvėsti.

Citrinų, pasiflorų ir kolageno sūrio pyragas

Ingredientai pagrindui

1 puodelis migdolų
2 arbat. šaukšt. „True Collagen“
1 1/5 puodelio džiovintų datulių
1 citrinos sultys
2 arbat. šaukšt. „True MCT“ aliejaus
1/2 arbat. šaukšt. vanilės ekstrakto
1/2 arbat. šaukšt. jūros druskos
1/2 puodelio kokoso drožlių

Visus aukščiau išvardintus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą ir trinkite, kol pasidarys smulkūs ir lipnūs trupiniai. Sudėkite į 20 cm pyrago formą ir suspauskite.

Gaminimas

Nusausinkite anakardžių riešutus ir sudėkite į trintuvą kartu su visais pirmiau išvardytais produktais – sumaišykite iki kuo vientisės masės. Kai viršutinės dalies masė bus norimos konsistencijos, supilkite ją ant pagrindo ir įdėkite į šaldiklį porai valandų, kad sustingtų.

Šį sveiką citrininį sūrio pyragą iš šaldiklio galima išimti likus 45 minutėms iki patiekimo arba laikyti šaldytuve.

Papuoškite pasifloromis ir valgomomis gėlėmis ir patiekite savo mylimiesiems!

Ingredientai viršutinei daliai

200 g neapdorotų mirkytų anakardžių riešutų
65 g migdolų pieno (jei konsistencija per tiršta, įpilkite daugiau)
2 valg. šaukšt. „True Collagen“
1 valg. šaukšt. kokosų sviesto
85 g pasiflorų tyrės
2 citrinų sultys + žievelė
6 valg. šaukšt. natūralaus klevų sirupo
1 arbat. šaukšt. vanilės ekstrakto
Geras žiupsnelis jūros druskos





GAMINAME SU KOLAGENU

„True Collagen“ yra lengvai virškinami, gerai įsisavinami ir kliniškai ištirti 1 tipo hidrolizuoti kolageno peptidai. Produktas yra **beskonis ir bekvapis**, todėl galima dėti į karštus ir šaltus gėrimus, treniruočių kokteilius ar pabarstyti ant maisto.

Norėdami jus įkvėpti, surinkome keletą receptų su kolagenu.



Per naktį brinkintos ispaninio šalavijo sėklos ir avižos su kolagenu

Ingredientai

1/2 puodelio traiškėtų avižų grūdų
1/4 puodelio ispaninio šalavijo sėklų
1 puodelis pieno arba vandens
2 valg. šaukšt. „True Collagen“
1 žiupsnelis druskos ir cinamono
Klevų sirupas ar kitas saldiklis pagal skonį
1 puodelis pasirinktų šaldytų uogų

Pasirinktina:

Jogurtas pagardinimui

Uogos pagardinimui

Gaminimas

Sudėkite avižas, sėklas, pieną, druską ir cinamoną į indelį su dangteliu.
Palikite per naktį šaldytuve.

Sutrinkite uogas ir įdėkite „True Collagen“.

Sumaišykite avižas su šaldytų uogų tyre ir pagardinkite jogurtu,
uogomis, riešutais, medumi, ar kuo tik norisi.





Dvispalvė šokoladinė moliūgų duona

Ingredientai

5 dideli kiaušiniai	1 arbat. šaukšt. citrinos sulčių
1/2 puodelio moliūgų tyrės	1 arbat. šaukšt. „True Collagen“
1/4 puodelio aliejaus ar tirpinto sviesto (tinka ir augalinis)	1 valg. šaukšt. kepimo miltelių
1/2 puodelio palmių cukraus (ar kito pasirinkto granuluoto cukraus)	1/4 arbat. šaukšt. druskos
1/2 puodelio kokosų miltų	2 valg. šaukšt. pieno (tinka ir augalinis)
1/2 puodelio tapijokos krakmolo ar marantos miltelių	1 arbat. šaukšt. cinamono
	1/4 puodelio šokolado gabaliukų, tirpintų (tinka ir augaliniai)

Gaminimas

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C ir išklorkite duonos kepimo formą kepimo popieriumi.

Dubenyje sumaišykite visus ingredientus, išskyrus šokoladą.

Supilkite duonos tešlą į kepimo formą.

Kitame dubenyje mikrobangų krosnelėje ištirpinkite šokolado gabalėlius, kol taps skysti. Kad būtų lengviau pilti šokoladą, įdėkite į jį šaukštelį tirpinto kokosų aliejaus.

Apšlakstykite duoną šokoladu ir peiliu įsukite į tešlą.

Kepkite 45 minutes, o prieš pjaustant leiskite atvėsti.

Kaimiška fokačija su rozmariniais

Ingredientai

1/2 puodelio filtruoto arba šaltinio vandens
3 valg. šaukšt. ekologiško ypač tyro alyvuogių aliejaus
3 dideli kiaušiniai
1 1/5 puodelio maltų ekologiškų linų sėmenų
1 arbat. šaukšt. „True Collagen“
1 1/5 arbat. šaukšt. kepimo miltelių be aliuminio
1 arbat. šaukšt. jūros druskos sumaišytos su šaukšteliu džiovinto raudonėlio
1 didelė rozmarino šakelė

Gaminimas

Sumaišykite sausus ingredientus, o tada įmaišykite ir šlapius. Gerai išmaišykite ir palikite 5 min., kad sutirštėtų.

Paskleiskite ant aliejumi išteptos kepimo skardos – ant viršaus uždėkite šviežio rozmarino ir jūros druskos.

Kepkite 190 °C temperatūroje 30 minučių.

Prieš patiekdami leiskite atvėsti ant grotelių.



Linų, kolageno ir migdolų miltų pusryčių duona

Ingredientai

1 1/5 puodelio migdolų miltų be luobelės
1/4 puodelio maltų linų sėmenų
1 valg. šaukšt. nesmulkintų linų sėklų
4 arbat. šaukšt. „Ancient + Brave Ture Collagen“ miltelių
1/2 arbat. šaukšt. jūros druskos
1/2 arbat. šaukšt. kepimo sodos
4 dideli kiaušiniai, plakti
1/2 arbat. šaukšt. obuolių sidro acto
2 arbat. šaukšt. medaus (laikantis keto – nedėti)
1 arbat. šaukšt. sviesto arba aliejaus kepimo skardai ištepti

Gaminimas

Sumaišykite visus ingredientus (išskyrus sviestą, skirtą kepimo formai ištepti), kol jie gerai išsimaišys. Ištepkite 20 / 22 cm kepimo formą sviestu arba išklorkite ją kepimo popieriumi.

Supilkite tešlą į kepimo formą ir kepkite 180 °C temperatūroje 45 minutes arba kol įsmeigus ir ištraukus medinį pagaliuką jis bus sausas.

Prieš patiekdami atvėsinkite.



Šokolado taurelės

(4 porcijos)

Ingredientai

6 kaušeliai „Ancient + Brave Kakava + Kolagenas“

1 kaušelis žolėdžių galvijų želatinos

3–4 kaušeliai kokosų cukraus arba sėjamosios kanapės pagal skonį

250 ml verdančio vandens

250 ml kokosų grietinėlės (ir šiek tiek papuošimui)

Gaminimas

Dubenyje sumaišykite „Kakava + Kolagenas“, želatiną ir kokosų cukrų.

Supilkite verdantį vandenį ir gerai išmaišykite.

Įmaišykite kokosų grietinėlę.

Sudėkite į atskirus indelius ar stiklainius.

Uždenkite ir palikite per naktį šaldytuve.

Ant viršaus uždėkite plaktos kokosų grietinėlės. Jei norite, įmaišykite ir truputį vanilės ekstrakto (visiškai neprivaloma).

Pateikite apibarstę kakavos milteliais ir mėgaukitės

Už receptą dėkojame @donnacrous

Cinamoniniai kavos ledai

Ingredientai

250 ml paruoštos Kavos + Kolagenu,
atvėsintos
1/2 puodelio anakardžių riešutų, mirkytų ir
nusaustų
1/2 puodelio migdolų pieno
1/4 arbat. šaukšt. malto cinamono
2 valg. šaukšt. klevų sirupo

Gaminimas

Sudėkite visus ingredientus į galingą virtuvinį
kombainą ir trinkite dideliu greičiu, kol
tekstūra pasidarys kreminė. (Jei per skysta,
pridėkite daugiau anakardžių riešutų, kad
sutirštėtų).

Supilkite į ledų gaminimo aparatą ir
gaminkite pagal instrukcijas.

Arba supilkite į šaldymui skirtą indą,
uždenkite ir užšaldykite mažiausiai 4–5
valandoms (geriausia per naktį).



Nekepti keto sausainiai su kolagenu

Ingredientai

1 valg. šaukšt. tikro sviesto
1 puodelis natūralaus riešutų sviestų (ar kito jūsų
pasirinkto sviesto)
1 puodelis nesaldintų natūralių kokoso drožlių
4 lašeliai skystos stevijos, ekologiško vanilės
ekstrakto arba becukrio saldiklio
[Taip pat galite naudoti ir tokius granuliuotus
saldiklius kaip ksilitolis ar vaistinis saldminas, tačiau
tirpindami juos įdėkite 2 arbat. šaukšt. sviesto]
2 valg. šaukšt. „True Collagen“

Jei norite šokoladinių, vietoj „True Collagen“ įdėkite
2 valg. šaukšt. „Ancient + Brave Kakava +
Kolagenas“ mišinio

Gaminimas

Šildymui mikrobangų krosnelėje tinkamame inde
ištirpinkite sviestą. Įmaišykite žemės riešutų sviestą,
kol masė bus vientisa. Jei pasirinkote gaminti su
kakavos milteliais, suberkite juos dabar. Sudėkite
steviją ir kokosą. Gerai išmaišykite.

Dėkite po du valg. šaukšt. ant kepimo skardos.
Užšaldykite 5–10 minučių.
Laikykite šaldytuve arba, jei norite, kad būtų
traškesni – šaldiklyje.

Receptai su „Vegan Collagyn“

Mūsų veganišką „Collagyn“ liniją sudaro trys puikūs skoniai.

Veganiški „Collagyn“ jau patys savaime yra nuostabios sudėties mišiniai, kuriuos galima dėti į įprastą arba augalinį pieną, maišyti su vandeniu ir net į kokteilius.

„Inspired Collagyn“: „Inspired“ mišinys smegenims – tai gardus ir raminantis, ajurvedos įkvėptas, auksinis šildančių prieskonių mišinys, puikiai tinkantis žmonėms, gyvenantiems įtemptą ir streso kupiną gyvenimą bei užtikrinantis optimaliai sąmoningą savijautą.

„Radiant Collagyn“: „Radiant“ mišinys grožiui – skanus uogų pliūpsnis. Puikiai tinka mėgstantiems laisvą, miestietišką gyvenimą, nes padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacijos poveikio ir giliai iš vidaus pamaitina odą, kad ši būtų kuo geresnės būklės.

„Naked Collagyn“: „Naked“ mišinys yra natūraliai neutralaus skonio, todėl jį galima naudoti įdėjus į bet kokius kokteilius. Mūsų atjauninantis „Naked Collagyn“ padeda palaikyti normalią medžiagų apykaitą, imuninę funkciją, organizmo būklę ir optimalią kasdienę savijautą.



„INSPIRED“ – smegenims

„Inspired Collagyn“ mišinį, įkvėptą ajurvedinių auksinių prieskonių, sudaro:

- skanioji ašvaganda
- laukiniai Hebridų jūros dumbliai
- kardamonas
- cinamonas
- ciberžolė
- imbieras
- juodieji pipirai
- rudųjų ryžių proteinas
- gudobelės ekstraktas

Jis sukurtas taip, kad pažadintų jūsų pojūčius ir atgaivintų sielą iš vidaus.

O dėl nuostabių šiltų prieskonių jį galima naudoti ir receptuose.

Peržiūrėkite receptų idėjas kitame puslapyje.



Kuskusas su keptomis daržovėmis

Ingredientai

1 nedidelė cukinija, perpjauta išilgai per pusę ir supjaustyta centimetro storio skiltelėmis
1 nedidelis geltonas moliūgas, perpjautas išilgai ir supjaustytas centimetro storio skiltelėmis
1 vidutinio dydžio oranžinė saldžioji paprika, be sėklų, smulkiai supjaustyta
1 puodelis vynuoginių pomidorų
1 puodelis geltonųjų pomidorų

1 mažas raudonasis svogūnas, smulkiai supjaustytas
8–10 baltųjų pievagrybių, supjaustytų į keturias dalis
5 valg. šaukšt. „STAR“ viduržemio jūros regiono alyvuogių aliejaus
Košerinė druska
Juodieji pipirai
1 puodelis vandens
1 puodelis kuskuso
1/2 arbat. šaukšt. košerinės druskos

Gaminimas

Įkaitinkite orkaitę iki 260 °C.

Sudėkite pjaustytas daržoves į vienkartinę aliuminio kepimo formą ir apšlakstykite jas keturiais šaukštais alyvuogių aliejaus. Tolygiai paskirstykite ir per daug neapkraukite kepimo formos. Jei kiekviena daržovė neturi atskiros vietos kepimo formoje, padalykite jas į dvi formas.

Apibarstykite pora gerų žiupsnelių košerinės druskos ir dėkite į įkaitintą orkaitę 20–25 minutėms. Praėjus pusei laiko skardą apsukite, kad daržovės tolygiai apkeptų.

Kai daržovės įgaus auksinį atspalvį ir karamelizuosis, ištraukite iš orkaitės ir apibarstykite juodaisiais pipirais.

Tuo tarpu vidutinio dydžio prikaistuvyje užvirkite puodelį vandens ir likusį valgomąjį šaukštą alyvuogių aliejaus. Kai vanduo pradės burbuliuoti, patraukite prikaistuvį nuo ugnies ir įdėkite puodelį kuskuso, 2 kaušėlius „Inspired Collagyn“ ir 1/2 arbatinio šaukštelio košerinės druskos. Išmaišykite, uždenkite ir palikite 10 minučių.

Kai kuskuso kruopos išbrinks, supurenkite jas šakute ir sudėkite į didelį dubenį kartu su keptomis daržovėmis. Patiekite karštą ir mėgaukitės!

Šildanti veganiška rudeninė moliūgų sriuba

Ingredientai

1 valg. šaukšt. „True MCT“
4 skiltelės česnako, smulkinto
1 svogūnas, smulkintas
1 kg moliūgo, be žievelės ir sėklų, smulkinto
2 puodeliai daržovių sultinio arba vandens (500 ml)
1 puodelis (riebaus) kokosų pieno (250 ml)
1/2 arbat. šaukšt. druskos
2 arbat. šaukšt. „Inspired Collagyn“

Gaminimas

Įkaitinkite aliejų dideliame puode. Sudėkite česnaką ir svogūną, ir vis pamaišydami kepkite ant vidutinės ugnies, kol jie gražiai paruduos.

Sudėkite moliūgą ir kepkite dar 2–3 minutes vis pamaišydami.

Sudėkite likusius ingredientus ir užvirkite, tada virkite ant vidutinės temperatūros 15 minučių, kol moliūgas suminkštės.

Supilkite masę į trintuvą ir sutrinkite (galite naudoti ir rankinį trintuvą, jei norite).

Patiekite su keptais avinžirniais, smulkintomis šviežiomis petražolėmis, skrudintomis moliūgų sėklomis ir maltais juodaisiais pipirais ant viršaus.



Įkvėpimo suteikianti chai arbata

Ingredientai

2 valg. šaukšt. veganiško „Collagyn“
1 valg. šaukšt. birios juodosios arbatos
150 ml karšto vandens
50 ml pieno (tinka ir augalinis)

Gaminimas

Tai viena lengviausiai pagaminamų prieskoninių arbatų.

Užvirkite vandenį. Kai užvirs, sudėkite veganišką „Inspired Collagyn“ mišinį ir gerai išmaišykite.

Tada suberkite juodąją arbatą ir palikite 2 minutėms.

Tuo tarpu, jei mėgstate arbatą su šiltu pienu, šiek tiek pasišildykite pieną.

Nusunkite arbatos mišinį į stiklinę ar puodelį ir pagardinkite pienu.



„RADIANT“ – grožiui

„Radiant“ mišinys, tai gardus, gyvybingas uogų pliūpsnis, kurį sudaro:

- avietės
- burokėliai
- erškėtuogės
- sausmedžio uogos
- insulinas iš cikorijos šaknų
- baltosios arbatos ekstraktas
- laukiniai Hebridų jūros dumbliai
- avinžirnių proteinas

Šis mišinys sukurtas taip, kad pakeltų dvasią ir sukurtų teigiamą vidinį švytėjimą.

Kakavinis skanėstas

Ingredientai

240 g kakavos sviesto
5 g „Ancient + Brave True Collagen“ arba „Radiant Collagyn“ miltelių
6 valg. šaukšt. grynos kakavos miltelių
Žiupsnelis jūros arba Himalajų druskos
1 valg. šaukšt. kokoso drožlių
1 valg. šaukšt. moliūgo sėklų
1 valg. šaukšt. dygliuotojo ožerškio (Goji) uogų
1 valg. šaukšt. šaltyje džiovintų aviečių
1 valg. šaukšt. šaltyje džiovintų braškių

Gaminimas

Naudodami karšto vandens vonelės metodą (karščiui atsparus dubuo įdėtas į iki pusės verdančiu vandeniu pripildytą prikaistuvį) stikliniame, karščiui atspariame dubenyje ištirpinkite kakavos sviestą. Kaitinkite, kol sviestas taps skystas (nesudeginkite). Patarimas: įsitikinkite, kad į kakavos dubenį nepatektų nei trupučio verdančio vandens, nes jis gali pakeisti konsistenciją. Kai ištirps, išjunkite ugnį.

Sudėkite kakavos miltelius, klevų sirupą, druską ir kolageną ir gerai išmaišykite.

Išklokite nedidelę kepimo skardą kepimo popieriumi ir supilkite mišinį. Tada apibarstykite mišinį likusiais sausais ingredientais.

Įdėkite į šaldytuvą 45 minutėms arba kol sustings.

Suskaldykite į gabalėlius ir mėgaukitės!



„NAKED“ – kūnui

„Naked Collagyn“ mišinys, tai sumaniai neutralaus skonio mišinys, kurį galima berti į augalinį pieną ar įmaišyti į kokteilius, kad visą dieną nestigtų energijos.

Šį mišinį sudaro nuostabios augalinės medžiagos:

- cikorijos šaknų insulinas
- laukiniai Hebridų jūros dumbliai
- gliukozamino sulfatas
- avinžirnių proteinas
- baltosios arbatos ekstraktas
- MCT aliejaus milteliai

Dėl neutralaus skonio jį galima dėti į įvairius patiekalus, pusryčių dubenėlius ir dar daugiau.



Pusryčių dubenėlis „Uogų pliūpsnis“

Ingredientai

1 pakelis ekologiškų, nesaldintų acai uogų
100 g šaldytų uogų mišinio
1 nedidelis šaldytas bananas
50 g nesaldinto kokosų ar migdolų pieno
1 kupinas valg. šaukšt. anakardžių riešutų sviesto
2 valg. šaukšt. kanapių sėklų ar ispaninio šalavijo sėklų
2 kaušeliai „Naked Collagyn“
1 valg. šaukšt. kokosų aliejaus

Papuošimui:

Švieži pjaustyti vaisiai

Smulkintos kakavos pupelės

Saujelė sėklų mišinio

Gaminimas

Sudėkite visus ingredientus į trintuvą ir trinkite vidutiniu greičiu 1 minutę.

Supilkite į dubenėlį.

Papuoškite norimais pagardais.



Kokteilis „Žalioji galia“

Ingredientai

1 valg. šaukšt. veganiško „Inspired Collagyn“
1 bananas
1/2 puodelio šaldytų braškių
1 kupinas valg. šaukšt. sūdytų žemės riešutų sviesto
1 valg. šaukšt. maltų linų sėmenų
1 kaušelis „Naked Collagyn“ miltelių
150 ml migdolų pieno (ar kito augalinio pieno)
1 sauja šviežių špinatų

Gaminimas

Sudėkite viską į trintuvą ir gerai sutrinkite.
Skaniausia gerti šaltą. Mėgaukitės!



SKANAUS!

Tikimės, kad jums patiko šie įkvepiantys receptai, kuriuos pateikė „Ancient + Brave“ komanda ir mūsų ištikimi sekėjai.