

Jordgubbscheesecake

Jordgubbscheesecake

Jordgubbscheesecake – En somrig raw cheesecake med smak av jordgubb. Fri från mejerier, raffinerat socker och gluten.

4 portioner

Ingredienser Botten

200 g [mandlar](#) (blötlagda)

1 dl [cashew/karamellsmör](#)

En nypa salt

Ingredienser fyllning

250 g [cashewnötter](#) (blötlagda)

2 dl [kokosolja](#)

1 msk [honung](#)

Saft från en citron

En nypa vaniljpulver

En nypa salt

Gör så här

1. Blötlägg cashewnötterna över natten
2. Blötlägg mandlarna till botten i ca 3 timmar
3. Mixa mandlarna tillsammans med smör och salt
4. Tryck ner botten i en liten springform (om du vill göra en stor kaka, tredubbla receptet).
5. Mixa ihop alla ingredienser för fyllningen
6. Häll över fyllningen på botten och frys in kakan tills den blivit helt frusen. Det går utmärkt att ha kakan i frysen över natten.
7. Ta upp kakan ca 2-3 timmar innan du ska äta den så den hinner tina något
8. Toppa med jordgubbar

Raw choklادتårta med kokos

Raw choklادتårta med kokos

Raw choklادتårta med kokos på endast 5 (!) ingredienser och som går superfort att göra. Om du gillar kokos, nötter och choklad så kommer du att gilla den här kakan. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.

Ingredienser Botten

3 dl [valnötter](#)

0,5 burk [chokladsmör med paranötter](#)

Ingredienser Toppen

3 dl [kokoschips](#) (naturella)

3 tsk [honung](#) (linden)

2 rågade msk [kokosolja](#) (gärna m. smak)

Förslag på topping

Chokladmousse

Vispad kokosgrädde

Jordgubbar, blåbär eller dina favoritbär/frukt.

Gör så här

1. Börja med att mixa sönder valnötterna i en matberedare
2. Tillsätt sedan chokladsmöret och mixa till smeten håller ihop
3. Tryck ner smeten i en springform, ställ in i frysen medan du gör toppen på kakan
4. Mixa kokoschipsen i matberedaren
5. Tillsätt honung och kokosolja och mixa till smeten håller ihop
6. Häll över smeten på botten i springformen och låt kakan stelna i frysen en stund

7. Innan du serverar tårtan – toppa med önskad topping

Chokladmousse med banan, avokado & karamell

Chokladmousse med banan, avokado & karamell

Chokladmousse med banan, avokado & karamell – Supergod, krämig chokladmousse fri från raffinerat socker, gluten och mejerier.

Ingredienser

2 små frysta bananer i bitar

1 avokado

2 msk [cashew/karamellsmör](#)

2 msk [chokladpulver](#) eller [kakao](#)

Lite limesaft

Gör så här

1. Ta upp de frysta bananerna en liten stund innan du ska göra moussen

2. Mixa bananerna med avokadon till en jämn smet

3. Tillsätt övriga ingredienser och mixa smeten jämn

4. Häll upp i en skål och toppa med jordgubbar eller andra bär

Kokoswraps med zucchiniröra

Kokoswraps med zucchiniröra

[Kokoswraps](#) (endast gjorda på kokoskött, kokosvatten och kryddor) fylld med zucchiniröra, avokado, ruccola, rödlök och tomat. Lågt kolhydratinnehåll, mejerifritt, vegan, glutenfritt.

Innehåller

1 st [kokoswrap](#)

[Zucchiniröra](#)

Avokado

Tomat

Ruccola

Rödlök

Tomat

Persilja

Gör så här

1. Gör zucchiniröran
2. Skiva grönsakerna
3. Fyll kokoswrapen med grönsaker och röran
4. Ät och njut!

KS som ansiktsvatten

KS som ansiktsvatten

[KS](#) som ansiktsvatten – Har du provat? Hyn blir så mycket finare efter att jag använt KS (Kolloidalt Silver) som ansiktsvatten. KS fungerar nämligen på ärrbildning, acne och

brännskador. Det tar tid, men det har effekt. Jag sprayar ansiktet med KS varje morgon och kväll. Ibland tillsätter jag även [MSM](#) då det också har bra egenskaper för att läka huden:

- MSM ger kroppen tillskott av viktigt svavel som används för att hålla kroppens mest förekommande protein, kollagen, mjukt och smidigt.
- MSM accelererar sårhäkning med 50%.
- MSM mjukar upp huden och kan även minska rynkor och kraftiga ärrbildningar s.k. kelloider. MSM är effektivt på operationsärr, brännskador och hudbristningar.
- MSM kan läka svårbehandlade sjukdomssymptom som svåra eksem och självsprickor, psoriasis, lupus och sklerodermi.
- MSM är effektivt mot akne.

Det finns också många andra användningsområden för KS, här är några:

Acne, Acne Rosacea. Förbättras oftast när man smörjer med silversalva och dricker kolloidalt silver.

Brännskador. Kolloidalt silver accelererar läkningen. Smärta och brännblåsa uteblir oftast.

Candidainfektion. Hjälper kroppen att rensa ut svampen.

Förkylningsbesvär, snuva, hosta, heshet. Spraya i näsa och hals och dra in djupt ner i lungorna.

Halsont, halsfluss. Spraya halsen ofta. Dra in genom näsan också så nås övre svalgområdet.

Njurbesvär. Njurarna får hjälp med att rensa ut eventuella infektioner.

Prostatabelsbesvär. Förstorade och inflammerad prostata kan påverkas positivt av kolloidalt silver.

Psoriasis. Stabiliserar sjukdomen. Komplettera med MSM.

Reumatisk värk, Psoriasis artrit. Kolloidalt silver kan ha effekt på värken.

Urinvägsinfektioner. Förebygg urinvägsinfektioner med att dricka ett par teskedar dagligen.

Ögoninfektioner. Spraya ögonen. Oftast snabbare effekt än

antibiotikasalva.

Öroninfektioner. Droppa några droppar kolloidalt silver i öronen. Ligg kvar på sidan ett tag.

Vad är KS?

Silver ett naturligt förekommande grundämne som kommer från naturen och utan tvekan klarar av att återgå till naturen. Naturen, djur och människor har sedan urminnes tider samexisterat med silver. Silver finns i jorden vi brukar och i vattnet vi dricker. Även havsvatten innehåller silver och vi vet idag att olika organismer ackumulerar olika mycket silver under sin livstid. KS skadar inte våra celler, men är dödlig för bakterier, virus, svampar och även encelliga parasiter (typ amöbor, protozoer och plasmodiumparasiten).

Zucchini och blomkålsbiffar

Zucchini och blomkålsbiffar

Zucchini och blomkålsbiffar – Supergoda, saftiga biffar gjorda på zucchini, blomkål, chiafrön och ägg. Fria från socker, gluten och mejerier. Fungerar både som huvudrätt och som tillbehör.

Ca 10 biffar

Ingredienser

ca 200 g zucchini

ca 200 g blomkål

2 ägg

1 msk [chiafrön](#)

0,75 msk fiberhusk

Salt

Peppar

[Kokossmör](#) (att steka i)

Gör så här

1. Skala och skär zucchini och blomkål i bitar.
 2. Mixa zucchini och blomkålen i en matberedare
 3. Häll över zucchini och blomkålen i en sil och häll över lite salt
 4. Låt stå ett litet tag och krama sedan ut vattnet
 5. Häll över i en bunke och tillsätt ägg, chiafrön, fiberhusk och kryddor
 6. Låt stå i några minuter
 7. Klicka ut smeten i en stekpanna och stek biffarna i kokossmör i några minuter på varje sida
-

Zucchini-röra med valnötter

Zucchini-röra med valnötter

Zucchini-röra med valnötter – God röra på zucchini och valnötter som passar perfekt till grillad mat, kyckling eller kött. Lika god varm som kall. Fri från mejerier, gluten och socker.

Ingredienser

1 gul lök

1 zucchini

0,5 dl olivolja

1 dl [valnötter](#)

En nypa chiliflakes

0,5 tsk salt

Peppar

Persilja

Gör så här

1. Skala löken. Hacka löken och zucchinin i fyrkanter
 2. Stek lök, zucchini och hackade valnötter i olivolja till de blivit mjuka och fått lite färg
 3. Tillsätt kryddor och smaka av
 4. Mixa till en slät puré och häll upp i en skål
 5. Dekorera med valnötter och persilja
-

Kokoskaka med chokladcrème

Kokoskaka med chokladcrème

Kokoskaka med chokladcrème – En kokoskaka med en botten som smakar som bounty toppad med en härlig chokladkräm på [hasselnotssmör](#) och [kokossylt](#). En kaka som går fort att göra och som inte innehåller allt för många ingredienser. Fri från raffinerat socker, gluten och mejerier.

6-8 portioner (små bitar)

Ingredienser lager 1

- 3 dl [kokoschips](#) (naturella)
- 3 msk [honung](#)
- 0,5 dl [kokosolja](#) (gärna med smak)
- 1 dl [torkade bär](#) (valfritt)

Ingredienser lager 2

- 0,5 burk [hasselnotssmör](#)
- 2 rågade msk [kokossylt](#)

Gör så här

1. Mixa sönder kokoschipsen i en matberedare
2. Smält kokosoljan och honungen och häll ner i matberedaren

tillsammans med kokoschipsen.

3. Mixa botten till den håller ihop och blir lite kladdig

4. Tryck ner botten i en springform (hur stor beror på hur hög kaka du vill ha)

5. Ställ in botten i kylan medan du gör lager 2

6. Smält ner hasselnötssmöret och kokossylten och häll sedan över botten

7. Ställ in kakan i kylan så att chokladlagret stelnar

8. Ta ut och skär upp i bitar, alt toppa med bär eller vispad kokosgrädde

Kesoplättar med jordnötssmör

Kesoplättar med jordnötssmör

Kesoplättar med jordnötssmör och röda vinbär. Just jordnötssmör tillsammans med ett syrligt bär blir underbart gott. Kesoplättarna är fria från gluten och socker. Passar perfekt till mellanmål, frukost eller efterrätt.

2 portioner / 8 plättar

Ingredienser

2 ägg

250 g keso

1,5 msk fiberhusk

En nypa salt

Gör så här

Mixa ägg och keso med en stavmixer

Rör ner resterande ingredienser

Låt smeten stå i någon minut

Klicka ut ca 8 plättar i en stekpanna

Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta och få fin yta

Toppa med [jordnötssmör](#) och röda vinbär

Tekakor

Tekakor

Tekakor – Supergoda och luftiga. Fria från gluten och socker. Perfekta att göra äggsmörgås på. Receptet från 56kilo, men något modifierat.

Ingredienser

3 ägg
100 g keso
1 dl [mandelmjöl](#)
2 msk pofiber
1 msk fiberhusk
1 tsk bakpulver
salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Mixa keso och ägg med stavmixer.
3. Rör ner mandelmjöl, pofiber, fiberhusk, bakpulver och salt.
4. Låt stå i 5 minuter.
5. Klicka ut 5 klickar på bakpappersklädd plåt.
6. Baka i ugnen i 15 minuter tills tekakorna fått fin färg.